

# Pierwsza pomoc przy napadzie padaczki

*O tym jak wygląda napad padaczki pisałam niedawno ([link tutaj](#)), a dzisiaj chciałam porozmawiać o tym, jak można pomóc osobie doświadczającej napadu padaczki.*



Najczęściej występującym rodzajem napadów padaczkowych są napady uogólnione, które przebiegają w dwóch fazach. W pierwszej fazie osoba nagle traci przytomność i upada, dochodzi do wyprężenia ciała, szczęki silnie się ze sobą zwierają (tzw. szczękościsk), a gałki oczne zwracają się ku górze, skóra przybiera białą lub sinawą barwę wskutek zatrzymania oddechu (tzw. bezdech). Po około pół minuty rozpoczyna się druga faza napadu, kiedy to następują szybkie naprzemienne skurcze i rozkurcze mięśni, zwane drgawkami. Wraca oddech, z ust wydobywa się pienista wydzielina, czasami podbarwiona krwią, jeśli został przygryziony język. Wówczas może dojść do mimowolnego oddania moczu i stolca. Drgawki trwają zwykle około kilka (1-3) minut, a po nich chory może zapaść w głęboki, kilkugodzinny sen albo może pojawić się stan pobudzenia i niepokoju. Po napadzie padaczkowym chory zwykle nie pamięta, co się stało, choć może odczuwać ból mięśni, zmęczenie i ból głowy, senność.

#### **W sytuacji, gdy jesteś świadkiem napadu padaczkowego:**

1. **ZACHOWAJ SPOKÓJ.** Wiem, że to wydaje się dziwna i nieistotna rada, ale Uwierzcie mi, ja już niejedno przeżyłam i byłam widziałam jak niektórzy świadkowie napadu panikowali, zaczynali biegać w kółko i krzyczeć, a to naprawdę utrudniało pomoc osobie chorej, bo nie wiadomo było kogo ratować – chorego na padaczkę czy spanikowanego świadka tego napadu. Zresztą po tylu latach, ja również czasami, mimo że wiem, co mam robić, i tak mimowolnie wybucham płaczem, bo moja wyobraźnia zaczyna działać i podpowiadać mi najgorsze scenariusze, a wtedy emocje biorą górę... Wówczas polecam wziąć głęboki oddech i skupić się na tym, żeby pomóc choremu.
2. Zadbaj o **BEZPIECZEŃSTWO CHOREGO**, szczególnie ochronę głowy i kręgosłupa: usuń wszelkie przedmioty, które mogą być niebezpieczne dla chorego (np. okulary czy przedmioty znajdujące się obok głowy czy nóg)
3. **WKŁADANIE PRZEDMIOTÓW POD GŁOWĘ MOŻE UTRUDNIĆ**

ODDYCHANIE, dlatego rób to JEDYNNIE W PRZYPADKU RYZYKA URAZU GŁOWY

4. Po ustaniu drgawek UŁÓŻ CHOREGO NA BOKU W POZYCJI BOCZNEJ USTALONEJ (zobacz ją np. [tutaj](#)), udroźnij drogi oddechowe odchyłając głowę do tyłu, co zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia. Można ułatwić oddychanie, np. poprzez rozpięcie paska od spodni czy rozpięcie kołnierza koszuli.
5. Kontroluj czy chory oddycha.
6. Po ataku bądź przy chorym.
7. Zadzwoń po pogotowie ratunkowe, gdy:
  - nie znasz osoby, która doznała w Twojej obecności ataku drgawek
  - chory jest nieprzytomny
  - chory doznał obrażeń
  - napad padaczki trwał dłużej niż 3 minuty (jeżeli tylko możesz zapamiętaj jak długo trwał napad i przekaz tę informację zespołowi ratunkowemu)

#### **Numery alarmowe :**

- 999 pogotowie ratunkowe
- 112 – europejski numer alarmowy

#### **W czasie napadu epilepsji NIE WOLNO:**

- powstrzymywać na siłę drgawek i krępować ruchów, bo można w ten sposób doprowadzić do urazu
- szarpać i przenosić chorego ani klepać (cucić) po twarzy
- podnosić głowy ani wkładać przedmiotów pod głowę (koca, poduszki, kurtki itp.), bo grozi to zapadnięciem się języka i zmniejszeniem drożności dróg oddechowych – rób to jedynie w przypadku ryzyka urazu głowy!!
- otwierać na siłę zaciśnięte szczęki
- wkładać niczego choremu do ust
- używać siły wobec chorego, podczas napadu chory ma zawężoną świadomość i może reagować na to agresją
- robić sztuczne oddychanie, na początku dużego napadu padaczkowego chory może przez pewien czas nie oddychać

(20–30 sekund) – jest to normalne

- podawać nic do picia

Może po przeczytaniu powyższego wydaje się Wam, że właściwie nie można pomóc choremu. A tymczasem istotne jest obserwowanie chorego, zapewnienie mu bezpieczeństwa i wezwanie pomocy w razie przedłużającego się napadu padaczki. Taka postawa naprawdę pomaga.

Życzę Wam, aby nie mieliście potrzeby korzystania z przedstawionych tutaj informacji. Ale w przeciwnym wypadku życzę Wam powodzenia i wierzę w Wam, że dacie radę pomóc.

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten artykuł jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBłog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**