PURPLE DAY

26 marca - Międzynarodowy Dzień Padaczki

Założycielką **Purple Day** jest **Cassidy Megan,** która choruje na epilepsję od siódmego roku życia. Pierwszy raz zorganizowała Purple Day w 2008 roku. Purple Day, po polsku **Lawendowy Dzień** to dzień, w którym ludzie mogą dowiedzieć się więcej o epilepsji oraz wyrazić swoją solidarność z osobami zmagającymi się z tą chorobą. W tym dniu te soby mogą poczuć, że nie są same .

Głównym celem organizacji takiego dnia jest zwiększanie świadomości społeczeństwa na temat padaczki. W Polsce obchody Lawendowego Dnia wspiera Polskie Towarzystwo Epileptologii, pozarządowe organizacje oraz ludzie cierpiący na tę chrobę.

Dlaczego Lawendowy Dzień? Pomysłodawczyni zwróciła uwagę na to, że ten kolor często kojarzony jest z samotnością i społeczną izolacją, która doskwiera chorym – nierzadko silniej niż epilepsja.

Cassidy Megan ,

Founder of Purple Day.

Photo: Cassidy Megan - photo credit Lindsay Duncan , Eldie Photography

Padaczka jest jedną z najpopularniejszych chorób neurologicznych, z którą na świecie zmaga się **ok. 50 mln ludzi**. Wiedza społeczeństwa na temat tej choroby jest ciągle niewystarczająca.

Polacy niewiele wiedzą o padaczce. Mylą ją z innymi schorzeniami, obawiają się chorych na padaczkę, nie potrafią we właściwy sposób udzielić pomocy w trakcie napadu padaczkowego. Ten niski poziom świadomości na temat charakteru, objawów i przebiegu choroby powoduje wiele mitów wokół padaczki, które z kolei przekładają się na często krzywdzące postawy wobec chorych.

W Polsce żyje ok. 400 tysięcy ludzi chorych na padaczkę. Co roku zapada na nią 40-70 osób na każde 100 tysięcy. W 6 przypadkach na 10 nie znamy przyczyny choroby. **Na padaczkę może zachorować każdy i w każdym wieku**. Czy w związku z tym nie powinniśmy wiedzieć co to za choroba?

CO POLACY WIEDZĄ O PADACZCE?

Niestety w naszym społeczeństwie cały czas funkcjonują błędne stereotypy dotyczące podłoża i leczenia padaczki, a także właściwej pomocy chorym. Choć mamy już XXI wiek, 13% polskiego społeczeństwa mylnie postrzega padaczkę jako chorobę psychiczną, a 29% Polaków uważa ją za chorobę nieuleczalną.

Padaczka to choroba, która może mieć różne oblicza – objawia się nie tylko poprzez napady toniczno-kloniczne, ale także na przykład chwilową utratą świadomości . Padaczka jest uciążliwa dla chorych, ale niekiedy można ją nawet zupełnie wyleczyć.

CO TO JEST PADACZKA?

Padaczka to jedna z najstarszych i najczęstszych poważnych chorób neurologicznych. Istotą padaczki są napadowe zaburzenia czynności komórek mózgowych. Mogą wtedy wystąpić także nieoczekiwane zaburzenia świadomości lub utrata przytomności i napady drgawek.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY PADACZKI?

Najczęstsze rozpoznane przyczyny padaczki to:

- urazy głowy, łącznie z uszkodzeniem okołoporodowym,

- uszkodzenia mózgu powstałe w życiu płodowym lub przy porodzie, np. niektóre choroby matki (różyczka), substancje chemiczne (nikotyna, leki), niedotlenienie płodu,

- naczyniowe choroby mózgu (udary, krwotok podpajęczynówkowy, anomalia naczyniowe) szczególnie u osób starszych,

- choroby zwyrodnieniowe (choroba alzheimera) i choroby demielizacyjne (stwardnienie rozsiane),
- nowotwory i przerzuty do mózgu,

-zapalenia mózgu i opon mózgowych,

- przyczyny toksyczno-metaboliczne (nadużywanie alkoholu)

JAKIE SĄ RODZAJE NAPADÓW EPILEPSJI?

Napady dzielimy na:

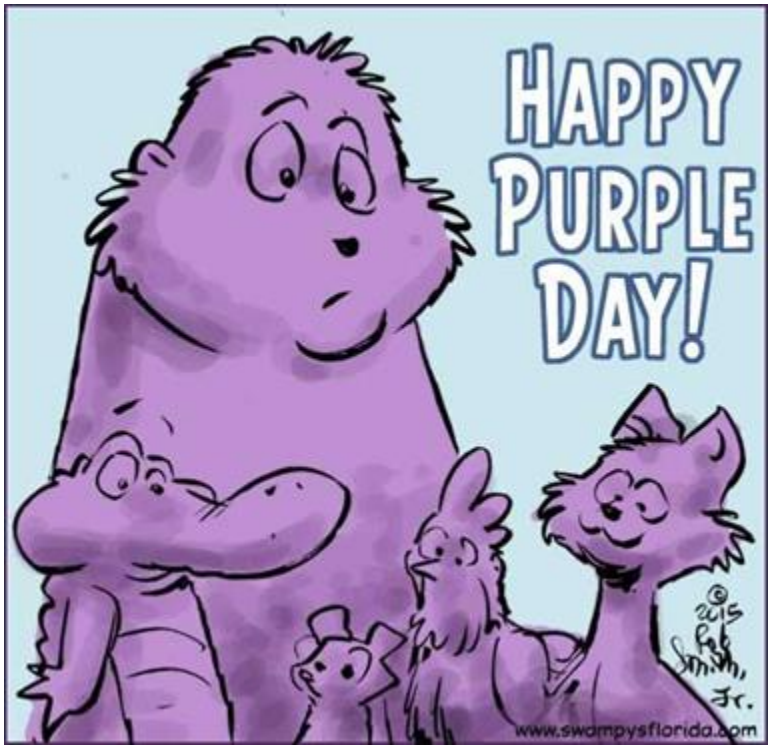
- **częściowe** które są najpowszechniejsze, rozpoczynające się w ściśle określonym rejonie mózgu;
- **uogólnione** - dotyczą obu półkul mózgowych, przebiegają z drgawkami lub bez;
- **napady nieświadomości** – przejawiają się głównie u dzieci i młodzieży nagłą utratą świadomości, trwają do 30 sekund;
- **napad atoniczny**- to nagła utrata napięcia mięśniowego, co w następstwie powoduje upadek i ciężki uraz głowy;
- **napady mikloniczne** – krótkie, gwałtowne zrywania mięśni, szarpnięcia , które występują nad ranem po nieprzespanej nocy. Dotykają dzieci i młodzież, mogą trwać kilka sekund, bez utraty świadomości;
- **napady toniczno-kloniczne** – występują w każdym wieku, towarzyszy im utrata przytomności. Czas trwania 1-3 minuty. Napad rozpoczyna się krzykiem, tułów i głowa układają się odgięciowo, a kończyny są wyprostowane i skręcone do wewnątrz. Dłonie są zaciśnięte, gałki oczne są skierowana ku górze.

PRAWIDŁOWA POMOC PODCZAS NAPADU

PODCZAS NAPADU NALEŻY:

- zachować spokój, atak mija najczęściej po 2-3 minutach
- zapewnić choremu możliwości bycia w pozycji wyprostowanej np.na łóżku, podłodze, trawie
- zabezpieczyć głowę chorego przed urazami, można położyć coś miękkiego pod głowę
- ułożyć chorego w pozycji bezpiecznej na boku, z twarzą skierowaną lekko ku podłożu, aby umożliwić swobodny wyciek śliny
- pozostać przy chorym do momentu ustąpienia napadu i odzyskania przez chorego pełnej świadomości
- jeśli atak trwa dłużej niż 5 minut wezwać karetkę, dzwoniąc na numer alarmowy 112

PODCZAS NAPADU NIE WOLNO:

- wkładać choremu czegokolwiek między zęby
- otwierać na siłę zaciśniętych szczęk
- podnosić chorego
- powstrzymywać na siłę drgawek, krępować chorego
- robić sztucznego oddychania
- podawać choremu żadnych płynów
- cucić uderzając po twarzy lub polewać wodą

Zaznacz swoje wsparcie, otwartość i życzliwość wobec osób dotkniętych padaczką. 26 marca dodaj do swojego ubrania lawendowy akcent w geście solidarności z chorymi na padaczkę.