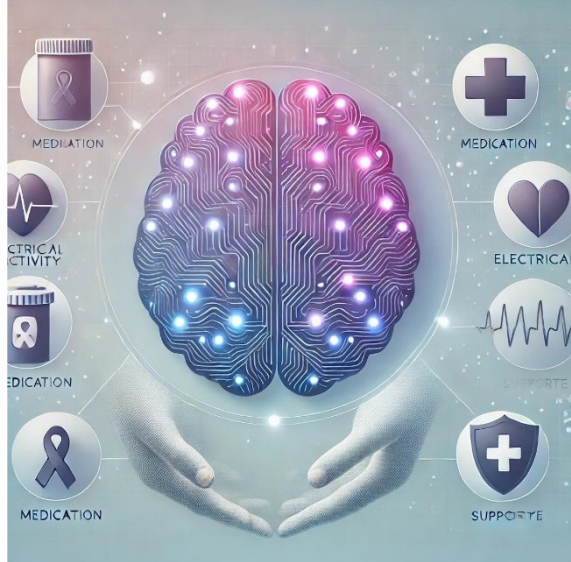
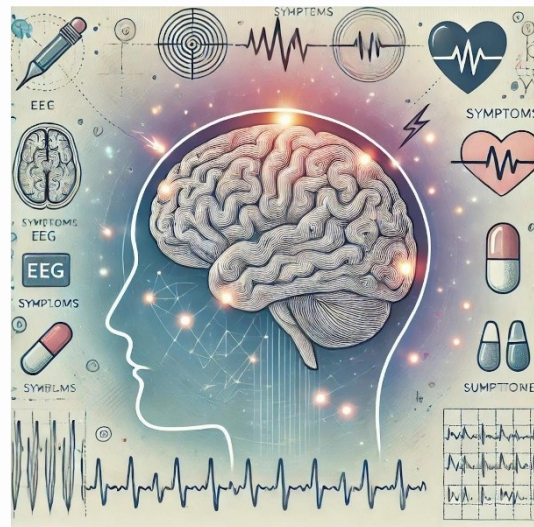




Epilepsija: viskas, ką reikia žinoti apie šią lėtinę ligą



Epilepsija – viena iš labiausiai paplitusių neurologinių ligų pasaulyje. Ji paveikia milijonus žmonių ir sukelia daugybę iššūkių tiems, kurie ja serga, bei jų artimiesiems. Suprasti šios ligos priežastis, simptomus ir galimus gydymo būdus yra būtina siekiant suteikti paramą ir palengvinti gyvenimą sergantiems. Detaliai apžvelgsime epilepsiją, jos simptomus, rizikos veiksnius, gydymo metodus ir patarimus, kaip išmokti gyventi su šia liga.

Epilepsija sergantys žmonės prieš prasidedant traukuliams gali jausti neįprastus pojūčius. Todėl jie gali įspėti ką nors apie gresiančius traukulius ir ramiai atsisėsti, kol jie dar neprasidėjo. Epilepsija kaip liga žinoma nuo giles senovės. Tai – dažniausia vaikų ir suaugusiųjų neurologinė liga.

Traukuliai yra nevalingi, nekontroliuojami, pasikartojantys raumenų susitraukimai. Traukuliai ir sąmonės netekimas rodo, kad žmogus serga pavojinga liga ir jo būklei gresia pavojus. Užsitęsęs traukulių priepuoliui, pabrinksta galvos smegenys, pažeidžiami svarbiausi gyvybiniai centrai, žmogus gali mirti. Priepuoliai gali pasireikšti ne tik traukuliais, bet ir kitais judesių sutrikimais, jutimo, pojūčių, sąmonės, suvokimo, emocijų, elgesio pokyčiais, kurie atsiranda dėl nenormalių smegenų elektrinių išlydžių.

Epilepsijos priežastys ir rizikos veiksniai

Epilepsijos priežastys yra labai įvairios, ir dažnai jos nėra lengvai nustatomos. Tačiau kai kurios žinomos priežastys ir rizikos veiksniai apima:

- **Genetika:** Nors ne visos epilepsijos rūšys yra paveldimos, genetika gali padidinti riziką. Kai kurios genų mutacijos arba genetinės ligos, kaip, pavyzdžiui, tuberozinė sklerozė, gali turėti ryšį su epilepsija.
- **Galvos traumos:** Traumos gali sukelti smegenų pažeidimus ir suaktyvinti epilepsiją. Pavyzdžiui, po stipraus smūgio galvai gali atsirasti randų smegenų audinyje, dėl kurių gali atsirasti priepuoliai.
- **Infekcinės ligos:** Kai kurios infekcijos, pvz., meningitas, encefalitas, taip pat gali pažeisti smegenis ir padidinti epilepsijos riziką.
- **Smegenų augliai ir kitos ligos:** Smegenų augliai, insultas ar kitų smegenų sričių pažeidimai yra galimos epilepsijos priežastys.
- **Prenatalinės ir perinatalinės komplikacijos:** Vaiko smegenų vystymosi sutrikimai gali kilti dar motinos gimdoje arba gimimo metu, o tai taip pat gali lemti epilepsijos vystymąsi.

Ar epilepsija paveldima ?

Daugeliui žmonių kyla klausimas dėl epilepsijos paveldimumo. Kai kurios epilepsijos rūšys gali būti susijusios su genetiniais veiksniais, tačiau ne visos. Kai kurie genų mutacijos gali padidinti riziką, tačiau aplinkos ir kitų veiksnių įtaka taip pat yra svarbi.

Mitai ir tiesos apie epilepsiją

Epilepsija yra viena iš tų ligų, kuri apipinta įvairiais mitais, todėl svarbu išsiaiškinti tiesą. Pavyzdžiui:

- **Epilepsija nėra užkrečiama.** Daugelis žmonių klaidingai tiki, kad liga gali būti perduodama kitiems, tačiau taip nėra.
- **Epilepsija ne visada reiškia traukulius.** Kai kurie priepuoliai gali būti nepastebimi, pavyzdžiui, trumpalaikiai sąmonės praradimai.
- **Vaistai ne visada padeda visiškai kontroliuoti priepuolius,** tačiau daugumai pacientų jie žymiai pagerina gyvenimo kokybę.

Epilepsija serga daugiau kaip 50 milijonų pasaulio gyventojų. Lietuvoje serga iki 30 tūkstančių asmenų.

Ne tik priepuoliai: dėl ligos vaikams sunkiau mokytis Vaikams ar paaugliams pasitaiko trumpalaikiai sąmonės netekimo epizodai be nevalingų judesių – atrodo, lyg asmuo trumpam sutriktų, kalbėdamas stabtelėtų. Šie epizodai vadinami absansais. Epilepsija vaikystėje dažnai susijusi su mokymosi sunkumais: sergantys vaikai sunkiau koncentruoja dėmesį, blogiau įsimena. To priežastys įvairios: svarbi priepuolių kilmė, jų dažnis, taip pat ir vartojami vaistai, kiti sveikatos sutrikimai. Priepuoliai gali kartotis dažnai – po kelis per parą, savaitę, ar rečiau – kas mėnesį, kartais gali pasitaikyti vienas per kelis metus. Eiga gali būti labai įvairi atskirais amžiaus etapais. Kai kurių vaikystės epilepsijos formų atveju vyresniam pacientui priepuoliai retėja, lengvėja, net visai išnyksta. Galimi priepuolių padažnėjimai, pasunkėjimai, ne visuomet akivaizdžiai susiję su vaistų vartojimu ar provokuojančiais veiksniais. Priepuolio metu žmogus dažnai nereaguoja į išorinius veiksnius, o vėliau neretai neatsimena jo metu įvykusių įvykių.

Aplinkinių pagalba

Epilepsija sergantys žmonės priepuolio metu krenta, ištinka traukuliai, įsitempia žandikaulis, pasirodo putos iš burnos.

Priepuolio metu kai kuriems būna ir kitokių požymių – nevalingi ir nekontroliuojami veiksmai: priepuolio metu žmogus gali judinti vieną galūnę ar kūno pusę, sustingti ir tam tikrą laiką iš viso nejudėti, čepsėti, kai kurie gali daryti tai, ką darė iki priepuolio, tik jam praėjus nieko neatsiminti.

Svarbiausia – nepalikti priepuolio metu žmogaus vieno. Jei žmogus nukrito, patraukti daiktus, į kuriuos gali susižaloti, tolyn ir būtinai stebėti, kiek laiko tęsiasi priepuolis. Jei jis užtrunka ilgiau nei 5 minutes, reikia kviesti greitąją pagalbą. Epilepsija sergantys žmonės, tinkamai vartodami vaistus ir klausydami gydytojų patarimų dėl mitybos, sporto ir gyvensenos, tikrai gali gyventi visavertį gyvenimą. Priepuoliai bus kontroliuojami, reti, todėl dėl keleto minučių priepuolio per mėnesį ar metus, nereikia savęs uždaryti stikliniame burbule. Reikia džiaugtis gyvenimu.

Jokiu būdu neslėpti nuo kasdien šalia būnančių žmonių, jog sergate epilepsija. Mokymo įstaigoje ar darbovietėje turi žinoti, kad bet kurią akimirką jus gali ištikti priepuolis ir kaip aplinkiniai galėtų jums pagelbėti. Nes nuo to gali priklausyti jūsų gyvybė.

Gyvenimo su epilepsija kokybės užtikrinimas

- **Miego svarba:** Miego trūkumas yra vienas iš priepuolius sukeliančių veiksnių, todėl reguliari ir kokybiška miego higiena yra būtina.
- **Streso valdymas:** Epilepsijos priepuolius dažnai gali sukelti stresas, todėl verta imtis būdų, kaip jį mažinti, pvz., meditacija, joga, gilaus kvėpavimo pratimai.
- **Sveika mityba ir fizinis aktyvumas:** Bendra sveikata gali padėti sumažinti priepuolių riziką, tad svarbu užtikrinti tinkamą mitybą ir fizinį aktyvumą.
- **Saugos priemonės:** Gyvenant su epilepsija, būtina atsižvelgti į potencialiai pavojingas situacijas. Pavyzdžiui, maudymasis viename vonioje ar darbas aukštyje gali būti pavojingi per priepuolį.



parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, Jordana Kurtinaitienė tel.nr 864708402 jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt pagal:

“Epile.lt Mano daktaras.lt 2025-11