



## Atak padaczki: udziel pomocy

**Jesteś świadkiem nagłego ataku padaczki? Reaguj! Z okazji Dnia Chorego na Padaczkę piszemy, jak to zrobić**

Napadom padaczkowym często, choć nie zawsze, towarzyszą gwałtowne ruchy lub drgawki. Chory może doświadczać omamów węchowych lub słuchowych. Mogą wystąpić: utrata przytomności, nieruchome spojrzenie lub mimowolne powtarzające się gesty.

### Podstawowe zasady pierwszej pomocy

Poniższe rady dotyczą uogólnionych napadów z drgawkami. Najważniejsza jest wiedza, że nie można zatrzymać ataku, który już się rozpoczął. Na ogół chory pada na ziemię i nie masz czasu na przytrzymanie go. Co natomiast możesz zrobić?

- Zachowaj spokój i zimną krew – nie krzycz, nie panikuj, nie płacz.
- Nie ruszaj chorego, chyba że znajduje się w niebezpiecznej pozycji, która może spowodować obrażenia, albo na środku ulicy.
- Zabezpiecz miejsce, w którym znajduje się chory. Usuń z jego zasięgu wszystko, co może spowodować obrażenia.
- Nie wkładaj niczego do ust chorego.
- Rozwiąż choremu krawat lub poluzuj kołnierz.
- Po zakończeniu napadu włóż pod głowę chorego poduszkę lub złożoną odzież i delikatnie przewróć go na bok (aby oczyścić drogi oddechowe i przyspieszyć przepływ śliny). Upewnij się, że łatwo oddycha.
- Pozwól choremu odpocząć.
- Wezwij pomoc, jeśli:
  - atak trwa dłużej niż 5 minut: przedłużone ataki mogą być śmiertelne
  - nowy kryzys pojawi się natychmiast po pierwszym
  - utrata przytomności utrzymuje się kilka minut po zakończeniu ataku
  - oddech lub stan świadomości nie powracają
  - osoba ma wysoką gorączkę
  - chory czuje się wyczerpany
  - kobieta jest w ciąży
  - chory ma cukrzycę
  - chory się skaleczył
  - to pierwszy atak chorego.
- Pozostań z chorym do czasu ustąpienia napadu, odzyskania świadomości lub przyjazdu karetki.
- Jeśli jesteś w stanie, postaraj się liczyć czas od rozpoczęcia napadu. To istotna informacja dla lekarza z pogotowia ratunkowego.

### Przeczytaj także

[Dowiedz się więcej na temat przyczyn, rodzajów i sposobów leczenia padaczki](#)