

## **Epilessia**, i consigli dell'esperto per trascorrere in serenità le feste natalizie

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/epilessia-i-consigli-dellesperto-per-trascorrere-in-serenita-le-feste-natalizie/>



**Epilessia**, i consigli dell'esperto per trascorrere in serenità le feste natalizie di insalutenews.it · 19 dicembre 2018 Roma, 19 dicembre 2018 - Esistono fattori esterni che possono facilitare la comparsa di una crisi epilettica a cui bisogna fare maggiore attenzione soprattutto in un periodo come le festività natalizie durante le quali si modificano le abitudini quotidiane e aumentano le possibili situazioni di rischio. In vista del Natale, quindi, la Lega Italiana contro l'**Epilessia** (**LICE**) intende far luce sugli accorgimenti utili a pazienti, familiari e opinione pubblica che possono aiutare ad affrontare al meglio le giornate di festa. "Nonostante le Feste rappresentino un momento di condivisione e convivialità - spiega il prof. Oriano Mecarelli, Presidente **LICE** - spesso aumentano le condizioni di stress psicofisico che possono facilitare la comparsa di una crisi epilettica nei soggetti predisposti. È necessario evitare quanto più possibile queste situazioni, chiedendo anche il supporto dei familiari o amici. Ci tengo comunque a ricordare - conclude il prof. Mecarelli - che l'**epilessia** non deve far paura, perché, se adeguatamente trattata, non impedisce di svolgere una vita piena insieme ai propri cari". Queste le regole della Lega Italiana contro l'**Epilessia** rivolte a pazienti e ai caregiver (da tenere comunque sempre presenti al di là del solo periodo natalizio): Non modificare in modo troppo importante il ciclo sonno - veglia: durante le festività si tende a rimanere svegli fino a tardi, ma occorre ricordarsi che la perdita di sonno può essere uno dei fattori che facilitano la comparsa delle crisi. Rispettare sempre gli orari di assunzione dei farmaci antiepilettici, nonostante il cambiamento delle abitudini quotidiane. Durante le situazioni conviviali, non assumere troppo alcool in quanto questo può interagire con i farmaci e ridurre la vigilanza del soggetto. Per le persone particolarmente sensibili all'effetto di certi stimoli luminosi, non esporsi a luci artificiali intermittenti, come possono essere anche quelle di alcune decorazioni natalizie. Sempre per le persone fotosensibili, essendo questo un periodo in cui si trascorre più tempo a casa, ricordarsi di limitare il tempo davanti alla tv, di non stare troppo in prossimità dello schermo, di interrompere frequentemente la visione e di illuminare l'ambiente circostante (precauzioni valide soprattutto in caso di schermi di vecchia generazione). Un aspetto che preoccupa molto i genitori di bambini o ragazzi con **epilessia** è l'uso dei videogiochi: l'effetto facilitante della stimolazione luminosa, il ruolo dello stress emotivo legato al gioco stesso e l'intensità e il tipo di colore delle immagini possono contribuire alle crisi epilettiche (nel complesso sono eventi comunque molto rari). Occorre, quindi, evitare che i bambini e i ragazzi particolarmente sensibili giochino troppo vicini allo schermo e per periodi troppo lunghi. Durante le Feste, aumenta la possibilità di contrarre l'influenza stagionale e la febbre alta nei bambini piccoli può a volte determinare la comparsa di crisi febbrili. Nel caso degli anziani, se non fosse stato fatto il vaccino (comunque assolutamente consigliato per un soggetto con **epilessia**), bisogna rivolgersi al proprio medico di base per conoscere le

eventuali interazioni degli antiepilettici con gli altri farmaci. Durante le festività ed in particolare a Capodanno può accadere di assistere ad una crisi epilettica in piazza o in un locale. In queste situazioni è fondamentale saper agire per proteggere la persona colpita dalla crisi ed evitare le possibili conseguenze. Queste le azioni principali da tenere a mente: non mettere nulla in bocca; non cercare di immobilizzare la persona e metterle qualcosa di morbido sotto la testa; allentare gli indumenti troppo stretti e girare la persona su di un fianco per far defluire le secrezioni dalla bocca; misurare la durata della crisi ed offrire il giusto aiuto alla sua fine. Se la crisi dovesse durare più di cinque minuti, chiamare l'ambulanza. Alcune regole in viaggio: Portare con sé i farmaci abituali, trasportandoli nel bagaglio a mano e non dimenticarsi di avere una prescrizione del farmaco in caso di smarrimento o furto dei propri bagagli. Se è stato programmato un viaggio verso un paese caldo o tropicale, informarsi sull'eventuale necessità di vaccinazioni. La maggior parte dei vaccini è sicura, ma alcuni farmaci per la profilassi antimalarica sono controindicati. È necessario informarsi bene con il proprio neurologo o presso l'Ufficio di Igiene della propria città. Portare con sé la lista dei contatti utili, la descrizione delle possibili crisi e le istruzioni su cosa fare e chi contattare in caso di emergenza. Per chi va all'estero, portare una traduzione della documentazione medica nella lingua locale e/o in inglese.