



Crisi epilettiche, come evitarle durante le Feste

La Lega italiana contro l'epilessia detta un decalogo per limitare i rischi. Contenendo lo stress psicofisico che accompagna il periodo natalizio



Crisi epilettiche, le Festività non ne sono esenti. Anzi, se possibile l'atmosfera di grande eccitazione e lo stress psicofisico connesso possono rappresentare **fattori** che aumentano i **rischi**. E che possono coinvolgere i bambini. Alcune forme di **epilessia** con predisposizione genetica, infatti, hanno esordio proprio in **età pediatrica**. Come il cosiddetto Piccolo male, che compare di solito fra i 4-6 anni. E che per fortuna tende a **guarire** spontaneamente. Però può provocare numerose perdite di coscienza, anche quotidiane. Per tutte queste ragioni la **Lice**, Lega italiana contro l'epilessia, lancia il suo allarme prenatalizio. Chiede alle famiglie di evitare, per quanto possibile, situazioni che possano **facilitare** la comparsa di una crisi nei soggetti predisposti. E fornisce, allo scopo, utili **suggerimenti**. Li abbiamo sintetizzati in un decalogo: eccolo.

Crisi epilettiche, 10 modi per evitarle

1. Non modificare in modo troppo drastico il ciclo **sonno-veglia**. Durante le festività si tende a rimanere in piedi fino a tardi. Ma occorre ricordare che proprio la perdita di sonno può essere uno dei fattori scatenanti le crisi epilettiche.

2. Rispettare sempre gli orari di assunzione dei **farmaci antiepilettici**. Nonostante il cambiamento delle abitudini quotidiane.

3. Attenzione alle persone e ai bambini particolarmente sensibili all'effetto di certi **stimoli luminosi**. Non dovrebbero essere esposti a luci artificiali intermittenti. Come quelle, appunto, delle decorazioni natalizie.

Tv e videogiochi? Con giudizio

4. Sempre per le persone fotosensibili, meglio andarci cauti con la **televisione**. Bisognerebbe limitare il tempo di esposizione. Non stare troppo in prossimità dello schermo. Interrompere spesso la visione. E illuminare l'ambiente circostante. Tutte precauzioni, sottolinea la Lice, valide soprattutto per gli apparecchi di vecchia generazione.

5. Per lo stesso motivo, occorre limitare l'uso dei **videogame**. L'effetto della stimolazione luminosa, lo stress emotivo legato al gioco e l'intensità e il colore delle immagini possono contribuire alle crisi epilettiche. Eventi molto rari, in realtà, ma possibili.

6. Un altro pericolo da evitare è **l'influenza stagionale**. Che avrà un picco proprio a ridosso delle feste. La febbre alta nei bambini piccoli, infatti, può determinare crisi epilettiche.

Intervenire con prontezza

7. E se, nonostante tutte le attenzioni, si verifica ugualmente un attacco epilettico, l'importante è "saper agire per **proteggere la persona** colpita dalla crisi", precisa la Lice. Come? Non bisogna mettere nulla in bocca al bambino. Non cercare di **immobilizzarlo**. Mettergli qualcosa di morbido sotto alla testa. Allentare gli indumenti molto stretti. Girarlo su un fianco, per far defluire le secrezioni dalla bocca. Misurare la durata dell'attacco e offrire, alla fine, il **giusto aiuto**. Se la crisi epilettica supera i 5 minuti, poi, bisogna chiamare un'ambulanza.

Avvertenze in viaggio

8. In caso di viaggi, non dimenticare i **farmaci abituali**. Che vanno trasportati nel bagaglio a mano, se è in programma un volo aereo. Meglio avere con sé anche una prescrizione del medicinale, in caso di furto o smarrimento.

9. Se la meta è un Paese caldo e tropicale, informarsi se è necessario sottoporsi a **vaccinazioni**. Sapendo che la maggior parte dei vaccini è sicura. Ma alcuni farmaci antimalarici, per esempio, sono controindicati in caso di epilessia. Meglio chiedere, dunque, al proprio neurologo. O all'Ufficio di igiene della propria città.

10. Vanno portate anche la lista dei contatti utili, la descrizione delle possibili crisi epilettiche e le **istruzioni** su cosa fare e chi contattare in **emergenza**. Chi va all'estero, poi, dovrebbe avere una traduzione della documentazione medica nella lingua locale o in inglese.

FB.