



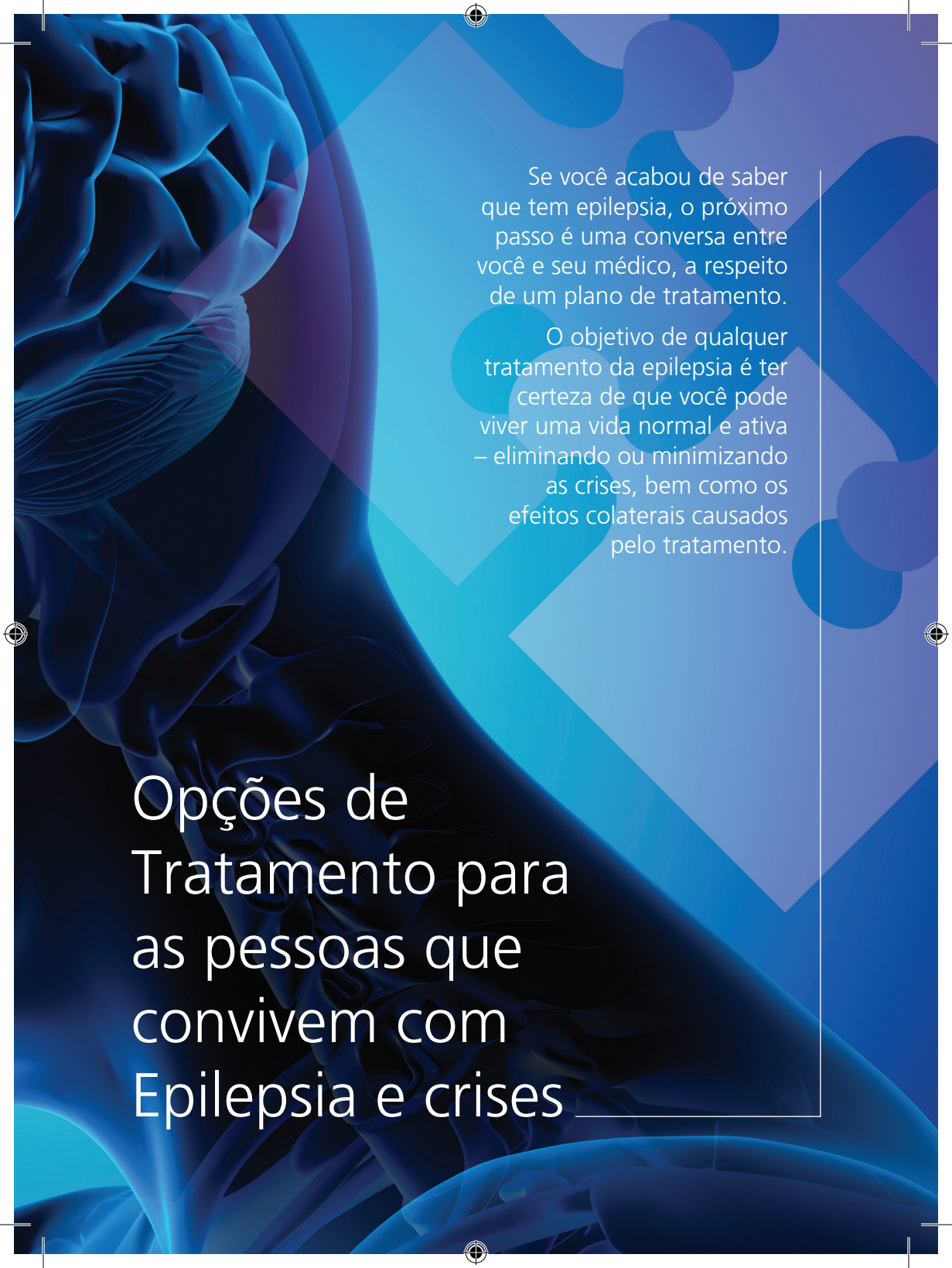
Epilepsia

O que você deve saber



VIVA COM EPILEPSIA





Se você acabou de saber que tem epilepsia, o próximo passo é uma conversa entre você e seu médico, a respeito de um plano de tratamento.

O objetivo de qualquer tratamento da epilepsia é ter certeza de que você pode viver uma vida normal e ativa – eliminando ou minimizando as crises, bem como os efeitos colaterais causados pelo tratamento.

Opções de Tratamento para as pessoas que convivem com Epilepsia e crises

Qual é o tratamento mais comum para a epilepsia?

Medicamento é o tratamento mais comum para a epilepsia. Cerca de 7 em cada 10 pessoas com epilepsia terão sucesso no controle das crises, com o uso de medicamentos.

Como o seu médico escolherá um medicamento para tratar a epilepsia?

Existem tipos diferentes de medicamentos antiepilépticos, e pode ser que demore a encontrar o melhor medicamento para seu tratamento. Você pode até mesmo precisar tomar mais de um medicamento por algum tempo para que você e seu médico encontrem o medicamento e dosagem ideal para controle total ou parcial das crises.

Para encontrar o medicamento certo para seu tratamento, o seu médico:

- Vai certificar-se de que o medicamento trata o tipo de crise que você tem.
- Avaliará como seu corpo reage ao medicamento. Um medicamento que não provoca efeitos colaterais em uma pessoa pode causar efeitos colaterais graves em outra.
- Tentará encontrar o medicamento que lhe causa menos efeitos colaterais e ao mesmo tempo previna as crises.
- Juntos, vocês encontrarão a dose que funciona para o seu tratamento. O organismo de cada pessoa reage aos medicamentos de forma diferente. Por isso, algumas pessoas precisam de mais ou menos medicamentos do que outros.

Você pode precisar fazer o uso de mais de um medicamento, e isso é normal. Não desista! A comunicação entre você e seu médico é fundamental. Não se sinta como se tivesse que viver em desconforto, com os efeitos colaterais, só porque você não está tendo crises. Lembre-se de que o objetivo final é a eliminação ou redução das crises e sem efeitos colaterais. Fale com o seu médico se estiver sentindo algum desconforto com o medicamento.



O que eu preciso de saber sobre o medicamento para as minhas crises?

É importante aprender sobre o medicamento que você está tomando para que o faça de maneira segura.

Pergunte ao seu médico:

- O que devo fazer se me esquecer de uma dose?
- Quais são os efeitos colaterais mais comuns?
- Existem efeitos colaterais graves sobre os quais eu deveria contatá-lo imediatamente?
- Quanto tempo vai demorar para nós sabermos se ele está funcionando?
- Existem medicamentos que eu não posso tomar enquanto estiver tomando o(s) medicamento(s) para as crises?
- O que devo saber a respeito do consumo de suplementos alimentares (como vitaminas ou suplementos de ferro) ou remédios naturais (como suplementos de ervas ou chás especiais)?
- Posso beber álcool enquanto tomar este medicamento?



Para as mulheres:

- Será que o meu ciclo menstrual afeta o medicamento?
- Será que o medicamento torna o uso de pílulas anticoncepcionais menos eficazes?
- Preciso fazer quaisquer alterações, se eu estou planejando engravidar?

Não tenha receio de perguntar qualquer outra coisa que venha a sua mente.

Escrever as perguntas que quer fazer ao seu médico, antes da consulta, pode ser muito útil. Use estas outras dicas para ter certeza de obter a informação que você precisa:

- Tome notas durante a sua consulta.
- Certifique-se de sair com instruções claras sobre como tomar o medicamento.
- Leve um membro da família ou amigo próximo com você à consulta médica. Desta forma, você vai ter alguém para ajudá-lo a tomar notas e para ter certeza de obter respostas a todas as perguntas da sua lista.
- Se algo não faz sentido para você, diga isso ao médico. Continue a perguntar até obter uma resposta que você entenda.
- Pergunte o que você deve fazer, no caso de restar alguma dúvidas, quando chegar em casa.





O que posso fazer para me manter saudável e seguro?

Há muita coisa que você pode fazer para proteger a si mesmo, se está tomando medicamentos para tratar crises epilépticas.

- Tome seu medicamento conforme indicado pelo médico.
- Siga corretamente o horário determinado para tomar o medicamento.
- Não pare de tomar o medicamento (ou altere a sua dose) de repente. Se parar de tomar o medicamento ou esquecer de uma dose, pode aumentar o risco de ter uma crise muito longa ou uma série de crises que não páram. Isso é chamado de 'estado de mal epiléptico'. É uma emergência médica e é preciso chamar o socorro médico, uma ambulância.
- Pergunte ao seu médico se é aconselhável tomar medicamentos genéricos.
- Siga as instruções do seu médico.
- Mantenha suas consultas de acompanhamento.
- Informe o seu médico imediatamente sobre quaisquer efeitos colaterais físicos que você experimenta. Por exemplo, alguns medicamentos podem fazer você se sentir sonolento ou perturbar o seu estômago.
- Informe o seu médico imediatamente sobre quaisquer alterações na suas emoções. Por exemplo, alguns medicamentos podem fazer você se sentir deprimido ou ansioso.
- Certifique-se de que o seu médico sabe sobre quaisquer outros medicamentos, suplementos dietéticos ou remédios fitoterápicos que você está tomando.
- Pergunte ao seu médico sobre o risco de morte súbita em epilepsia (SUDEP) e o que você pode fazer para prevenir-se. SUDEP é quando uma pessoa com epilepsia morre sem aviso e sem uma causa clara da morte.



Está tendo dificuldade em lembrar de tomar o medicamento?

Tente uma dessas estratégias:

- Encha um estojo de medicamentos com a quantidade para uma semana, com antecedência.
- Mantenha o seu medicamento - ou um lembrete - perto de algo que você usa todos os dias, como suas chaves.
- Defina um alarme em seu relógio ou telefone celular, para o mesmo horário, todos os dias, para lembrá-lo de tomar o medicamento.



Desempenhe um papel ativo no seu tratamento

- Conseguir um bom tratamento médico para a epilepsia é um esforço de equipe. Você é o membro mais importante dela!
- Diga a seus familiares e amigos que você tem epilepsia. Certifique-se de que eles sabem realizar os primeiros socorros quando acontece uma crise.
- Anote o nome e a quantidade de medicamento que você toma e mantenha essas informações com você, em todos os momentos.
- Informe aos outros médicos e profissionais de saúde que você tem epilepsia e quais os medicamentos que você toma.
- Mantenha um diário para registrar as crises e quaisquer outros sintomas que você venha a sentir. Compartilhe este diário com o seu médico.

Cuide de si mesmo

- Durma o suficiente.
- Tenha uma dieta saudável e permaneça ativo.
- Tome medidas para gerir o seu stress, como tentar diferentes técnicas de relaxamento.
- Pratique exercícios físicos. A restrição é para esportes como mergulho, paraquedismo, e outros radicais. Os que envolvam dirigir também estão sujeitos à liberação do seu médico.
- Fale com o seu médico se você se sentir deprimido ou ansioso. Isto poderia ser um efeito colateral do medicamento.

E se os medicamentos não funcionam para mim?

Muitas vezes, passa-se anos de tratamento, até que se conclua que se trata de epilepsia resistente a medicamentos, mas, por vezes, o diagnóstico pode ser estabelecido mais rápido. De acordo com o consenso estabelecido pela Liga Internacional contra a Epilepsia, a epilepsia pode ser definida como fármaco-resistente, após duas falhas de tratamento com medicamentos anticonvulsivantes, que foram tomados em dose suficiente e bem tolerada.

Medicamentos antiepilépticos são o tratamento mais comum para a epilepsia, mas não são a única opção de tratamento disponível. O seu médico pode sugerir um tratamento diferente dos medicamentos, se eles não estiverem funcionando – ou se você é muito sensível aos efeitos colaterais causados por medicamentos.



Aqui estão alguns outros tratamentos para a epilepsia:

Estimulação do Nervo Vago (VNS)

Para o tratamento com estimulação do nervo vago (VNS Therapy), o cirurgião faz uma cirurgia para colocar uma bateria, semelhante a um marcapasso, no lado esquerdo superior do peito. A bateria envia estímulos regulares para um nervo, chamado nervo vago, na altura do pescoço. Através desse nervo, os estímulos chegam até o cérebro.

A intensidade dos estímulos elétricos é ajustada de maneira gradual pelo médico, a fim de se adaptar a cada situação. Este tratamento é um complemento aos tratamentos com medicamentos. Dependendo da situação e da evolução da doença, o tratamento com medicamentos pode ser revisto, depois de algum tempo.

Se você estiver usando VNS e sentir um ataque chegando, você pode passar um pequeno ímã sobre a bateria para ativá-lo. Para algumas pessoas, isso faz com que a crise seja mais curta, mais branda ou pode até mesmo impedir que ela aconteça. O VNS também pode ajudar as pessoas que não sentem um aviso antes de uma crise ou que não são capazes de usar o ímã. Entre 10 pessoas que usam um dispositivo VNS, 5 delas têm menos crises ou crises menos graves do que antes da terapia. Os efeitos colaterais mais comuns são tosse e distorção da voz, e estão associados ao período curto de estimulação, na maioria dos casos.



A Dieta Terapêutica

A dieta terapêutica é usada principalmente para crianças, mas algumas podem também ser muito útil para os adultos. A dieta terapêutica mais comum é a dieta cetogênica, uma dieta rica em gordura, pobre em carboidratos, baixa proteína que causa mudanças químicas no corpo. Essas alterações químicas podem ajudar a controlar as crises em até 2 de cada 3 crianças, que podem mantê-la. A dieta cetogênica deve ser supervisionada por um médico ou uma enfermeira.

Outras dietas menos restritivas, como a dieta de Atkins modificada e o tratamento de baixo índice glicêmico, também foram testados, e se demonstrou que pode ajudar a controlar as crises em algumas pessoas. Estas dietas são usadas, com sucesso, por alguns adultos e crianças, e são mais fáceis de se administrar do que a dieta cetogênica.

Como todos os tratamentos para as crises epilêpticas, as dietas terapêuticas oferecem riscos e podem causar efeitos colaterais graves. Qualquer pessoa que use essa dieta precisa trabalhar com uma equipe de tratamento experiente. Converse com seu médico para ver se uma dessas dietas é adequada para você.

Cirurgia

Existem 2 tipos principais de cirurgias utilizadas para tratar a epilepsia. Em um dos tipos, o cirurgião retira a parte do cérebro que provoca as crises epilêpticas. No outro tipo, o cirurgião interrompe os caminhos por onde se propagam as crises, no cérebro. A cirurgia de epilepsia é complexa e delicada, e os médicos necessitam realizar uma série de exames especiais, antes de recomendá-la para você.

Estimulação cerebral profunda

A estimulação cerebral profunda (DBS) baseia-se na estimulação de certas áreas do cérebro, através do implante de eletrodos na profundidade do cérebro. O eletrodo envia impulsos elétricos em duas regiões na profundidade do cérebro (tálamo). Esses impulsos elétricos vão contribuir para monitorar a atividade elétrica do cérebro responsável pelas crises epilêpticas.

Durante a cirurgia realizada para o implante dos eletrodos, nenhuma área do cérebro é removida. A colocação do eletrodo requer uma cirurgia. Uma bateria ou marcapasso é colocado sob a pele, abaixo da clavícula. Um fio liga a bateria ao eletrodo implantado dentro do cérebro. Esse fio é invisível e colocado sob a pele.

A intensidade dos impulsos elétricos é ajustada de forma gradual pelo médico, a fim de se adaptar a cada situação. Este tratamento também é um complemento ao tratamento com medicamentos. Dependendo da situação e da evolução da doença, o tratamento medicamentoso pode ser revisto, posteriormente.



www.vivacomepilepsia.org



VIVA COM EPILEPSIA