



**Jakie zachowania wspierają
dobre funkcjonowanie
pacjentów chorych na padaczkę**

Poradnik pacjenta

Konsultacja merytoryczna

dr hab. n. med. Magdalena Bosak, prof. UJ

Patroni



Polskie Towarzystwo
Neurologiczne
Seksja Padaczki



BOHATER
FUNDACJA



POLSKIE STOWARZYSZENIE
NA RZECZ DZIECI
CHORYCH NA PADACZKĘ

Partner



Angelini
Pharma

Padaczka pod kontrolą: ruch, sen i dieta jako wsparcie w codziennym funkcjonowaniu

1. Wprowadzenie – styl życia jako część terapii

Leczenie padaczki nie ogranicza się jedynie do przyjmowania leków. Każdy dzień pacjenta, jego przyzwyczajenia, sposób odpoczywania, poziom stresu, a nawet to, jak dba o sen i co je – może wpływać na stabilność układu nerwowego oraz ryzyko wystąpienia napadu. Świadomość własnego organizmu i uważność na potrzeby ciała stają się realnym elementem leczenia.

Nie chodzi o rezygnację z aktywności czy ograniczanie życia – wręcz przeciwnie. Celem tego poradnika jest pokazanie, że dzięki odpowiednim nawykom można czuć się bardziej stabilnie, bezpiecznie i mieć większą kontrolę nad chorobą. Nawet niewielkie zmiany mogą przynieść zauważalną poprawę samopoczucia.

2. Sen – fundament równowagi mózgu

Sen działa jak „przycisk reset”, pozwalając mózgowi się regenerować. U osób z padaczką brak snu może prowadzić do przeciążenia układu nerwowego – jakby mózg nie miał czasu poukładać informacji i „wyciszyć się”. Dlatego regularny, spokojny sen to jeden z najważniejszych elementów – leków wspierających.



Jak zadbać o sen?

- **Śpij 7-8 godzin każdej nocy** – najlepiej o tej samej porze
- **Stwórz wieczorny rytuał:** ciepła herbata, lekka książka, muzyka relaksacyjna
- **Gaś światło najpóźniej o 23:00**
- **Ogranicz używanie ekranu co najmniej na 1 godzinę przed snem**



Ważne:

Jeśli masz problemy z zasypianiem – zamiast walczyć z bezsennością, porozmawiaj z lekarzem. Czasami potrzebne są specjalne techniki relaksacji, a nie tabletka nasenna.

3. Aktywność fizyczna – ruch jako naturalne wsparcie neurologiczne

Aktywność fizyczna poprawia dotlenienie mózgu, obniża poziom stresu i poprawia jakość snu – czyli działa u pacjenta z padaczką jak „naturalny stabilizator”. Regularny ruch wspiera wydzielanie hormonów uspokajających, poprawia sen i odporność na stres.



Ważne:

Aktywność fizyczna powinna być zawsze dobierana indywidualnie, z uwzględnieniem potrzeb, możliwości i stanu zdrowia pacjenta, a jej wybór warto omówić z lekarzem, który pomoże bezpiecznie i świadomie zaplanować odpowiednią formę ruchu.



Przykład:

Poranny spacer, delikatne rozciąganie, ćwiczenia oddechowe – mogą sprawić, że mózg „zwolni”, napięcie mięśniowe spadnie, a organizm szybciej się zregeneruje.

Rada:

Zacznij od 15 minut dziennie. Każdy krok ma znaczenie.

4. Dieta i nawodnienie – „paliwo” dla układu nerwowego

To, co jemy i pijemy na co dzień, ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie mózgu oraz stabilność pracy całego organizmu. Dla osoby chorującej na padaczkę dieta nie jest jedynie elementem zdrowego stylu życia – może być realnym wsparciem dla działania leków przeciwpadaczkowych i zmniejszać ryzyko wystąpienia napadów.

Regularne posiłki utrzymują stały poziom glukozy we krwi, zapobiegając gwałtownym spadkom energii, które mogą prowadzić do osłabienia koncentracji, pogorszenia samopoczucia, a w niektórych przypadkach nawet zwiększać podatność na napady. Podobnie ważne jest odpowiednie nawodnienie – nawet umiarkowane odwodnienie może powodować zmęczenie, bóle głowy i zaburzenia funkcji poznawczych.

Dieta może być porównana do jakości paliwa w samochodzie – jeśli organizm otrzymuje odpowiednie składniki odżywcze, działa sprawniej, a mózg funkcjonuje w sposób bardziej stabilny. Z kolei alkohol, wysokoprzetworzona żywność, nadmiar kofeiny czy nieregularne posiłki mogą zaburzać działanie leków i negatywnie wpływać na układ nerwowy.

Świadome podejście do odżywiania i dbałość o nawodnienie stanowią ważne uzupełnienie terapii farmakologicznej.

■ Co warto jeść na co dzień?

Dieta wspierająca układ nerwowy powinna być stabilna, regularna i oparta na naturalnych produktach, które dostarczają energii stopniowo, zamiast gwałtownych skoków cukru. Ważne, aby posiłki były pełnowartościowe, ale lekkostrawne. Warto unikać „przeladowania” organizmu ciężkimi daniami, które sprzyjają zmęczeniu.

Produkty **POLECANE**

Grupa produktów	Przykłady	Dlaczego warto?
Pełnoziarniste	Owsianka, kasza, pełnoziarnisty chleb	Zapewniają stabilny poziom glukozy
Białko	Ryby, chude mięso, jajka, tofu	Wzmacniają organizm, wspierają regenerację
Warzywa	Szczególnie zielone (brokuł, szpinak), korzeniowe	Dostarczają witamin i minerałów
Owoce	Jagody, jabłka, banany	Naturalne źródło energii
Zdrowe tłuszcze	Oliwa, awokado, orzechy	Wspierają funkcjonowanie mózgu
Probiotyki	Jogurt naturalny, kefir	Dobrze wpływają na jelita i odporność
Woda	Min. 1,5–2 litry dziennie	Transportuje leki, wspiera metabolizm

■ Czego warto unikać lub ograniczać

Niektóre produkty mogą zaburzać działanie leków, powodować gwałtowne zmiany poziomu cukru we krwi lub obciążać układ nerwowy. Unikanie ich pomaga utrzymać stabilność organizmu.

Produkty **NIEMSKAZANE**

Do ograniczenia / unikania	Dlaczego?
Alkohol	Może osłabiać działanie leków i wywoływać napady
Napoje energetyczne	Zawierają kofeinę i taurynę – nadmierna stymulacja mózgu
Duże ilości kofeiny	Kawa ok, ale w umiarkowanych ilościach (max 1–2 filiżanki dziennie)
Żywność wysoko przetworzona	Zawiera dużo soli, tłuszczu trans i dodatków chemicznych
Posiłki nieregularne	Prowadzą do spadków energii
Głodówki, diety restrykcyjne	Zaburzają stabilność metaboliczną
Bardzo słodkie napoje lub słodczyce	Nagły wzrost i spadek cukru może pogorszyć samopoczucie



Najważniejsze zasady:

- **Włącz do diety produkty pełnoziarniste, warzywa, zdrowe tłuszcze** (np. oliwa, orzechy)
- **Unikaj alkoholu** – szczególnie w czasie ustalania dawki leku
- **Napoje energetyczne i wysoko kofeinowe** – tylko po konsultacji z lekarzem



U niektórych pacjentów bardzo skuteczna może być dieta ketogenna, zwłaszcza w redukcji częstości napadów. Jednak jej stosowanie wymaga ścisłego nadzoru specjalisty, ponieważ niewłaściwe prowadzenie diety może prowadzić do niedoborów składników odżywczych, zaburzeń metabolicznych oraz innych problemów zdrowotnych. Regularne konsultacje z lekarzem lub dietetykiem są niezbędne, aby dieta była bezpieczna i skuteczna.

Dieta ketogenna

to sposób odżywiania, w którym tłuszcze stanowią główne źródło energii, a węglowodany są bardzo ograniczone. Dzięki temu organizm produkuje ketony, które mogą pomóc zmniejszyć liczbę napadów padaczkowych. Warto ją stosować, gdyż wspiera stabilność pracy mózgu i metabolizm energetyczny neuronów. Jej skuteczność jest najlepiej udokumentowana u dzieci z padaczką lekooporną, ale stosuje się ją także u dorosłych.

5. Stres i emocje – kiedy napięcie „przegrzewa” układ nerwowy

Stres i silne emocje mają realny wpływ na funkcjonowanie mózgu, szczególnie u osób z padaczką. Przewlekłe napięcie działa na układ nerwowy jak ciągłe przeciążenie – tak jak urządzenie, które pracuje bez przerwy, może się przegrzać, tak samo mózg potrzebuje czasu na regenerację i wyciszenie. Wielu pacjentów zauważa, że przed napadem pojawia się okres nasilonego stresu, zmęczenia lub przeciążenia psychicznego.

Nie chodzi o całkowite unikanie emocji, bo są one naturalną częścią życia. Kluczowe jest jednak świadome rozpoznawanie momentów, w których organizm wysyła sygnały przeciążenia i nauczenie się reagowania na nie odpowiednio wcześniej. Umiejętność radzenia sobie ze stresem to nie tylko poprawa samopoczucia, ale także ważny element wspierający stabilność neurologiczną.

Techniki redukcji stresu – co działa na układ nerwowy uspokajająco

Warto szukać metod, które pomagają wyciszyć organizm, obniżyć napięcie i przywrócić równowagę emocjonalną. Nie muszą być czasochłonne – ważne, aby były stosowane regularnie.

Proste i skuteczne techniki, które warto stosować na co dzień:

- **Ćwiczenia oddechowe (np. technika 4-7-8):**

Wdech nosem przez 4 sekundy → zatrzymanie powietrza na 7 sekund → powolny wydech ustami przez 8 sekund

Powtórz 4-5 razy. Pomaga obniżyć napięcie i spowolnić tętno

- **Krótkie przerwy regeneracyjne w ciągu dnia:**

5-10 minut odpoczynku, bez ekranu i bodźców. Może to być wyjście na świeże powietrze lub chwila w ciszy

- **Medytacja / mindfulness:**

Kilkuminutowa koncentracja na oddechu lub dźwiękach otoczenia

- **Ruch o łagodnym charakterze:**

Spacer, spokojna joga, rozciąganie lub ćwiczenia relaksacyjne pomagają obniżyć napięcie mięśniowe

- **Kontakt z naturą:**

Krótki spacer w parku, przebywanie w zieleni – udowodniono, że poprawia pracę mózgu i obniża poziom kortyzolu



Jeśli stres utrzymuje się przez dłuższy czas, warto zwrócić się do lekarza po wsparcie psychologiczne – nie jest to oznaką słabości, lecz świadomym dbaniem o własne zdrowie.

6. Bezpieczeństwo w codziennym życiu

Osoba chorująca na padaczkę ma prawo do pełnej samodzielności i aktywnego życia. Choroba nie powinna odbierać poczucia niezależności – jednak ważne jest, aby pacjent świadomie potrafił ocenić ryzyko i zadbał o swoje bezpieczeństwo w sytuacjach, które mogą być niebezpieczne w razie wystąpienia napadu.

Zamiast rezygnować z codziennych aktywności, warto nauczyć się planować je z myślą o ewentualnym zagrożeniu, tak aby w razie napadu zminimalizować ryzyko urazu. Dzięki odpowiednim przygotowaniom, zmianom w otoczeniu oraz poinformowaniu bliskich, pacjent może funkcjonować samodzielnie, a jednocześnie bezpiecznie.



Ważne:

Nie chodzi o ograniczanie niezależności, lecz o mądre zarządzanie ryzykiem.

Świadome działania profilaktyczne zwiększają poczucie bezpieczeństwa i komfort życia – zarówno pacjenta, jak i jego bliskich.



Zasady bezpieczeństwa:



- **Unikaj kąpeli w wannie** (prysznic jest bezpieczniejszy)
- **Ostrożnie obchodź się z nożami i gorącymi naczyniami**
- **Jeśli opiekujesz się dzieckiem** – przewijaj je na podłodze oraz **unikaj noszenia dziecka podczas wchodzenia po schodach**
- Warto, abyś miał kartę informacyjną „**Mam padaczkę – jak pomóc**”

7. Organizacja dnia i monitorowanie objawów

Leczenie padaczki wymaga rutyny. To, co robisz regularnie, stabilizuje Twój organizm.



Dobre praktyki:

- **Przyjmuj leki zawsze o tej samej porze**
- **Ustaw przypomnienia w telefonie**
- **Prowadź dzienniczek objawów** – zapisuj stres, sen, napady, działania niepożądane
- **Planuj dzień z przerwami** – mózg też potrzebuje odpoczynku

8. Współpraca z lekarzem

Skuteczne leczenie padaczki to proces, który wymaga czasu, obserwacji i indywidualnego podejścia. Nawet najlepiej dobrane leki mogą wymagać modyfikacji, dlatego niezwykle ważna jest stała i otwarta współpraca pacjenta z lekarzem prowadzącym. Szczerość w rozmowie, regularne wizyty oraz przekazywanie pełnych informacji o objawach i samopoczuciu pozwalają lekarzowi lepiej zrozumieć, jak pacjent reaguje na terapię i czy konieczne są jej zmiany.

Pacjenci, którzy aktywnie uczestniczą w procesie leczenia – zapisują napady, zauważają działania niepożądane, mówią o stresie, zmianach w życiu czy planach (np. podróż, ciąża, zmiana pracy) – umożliwiają lekarzowi bardziej precyzyjne dostosowanie leczenia do ich indywidualnych potrzeb.

Im lepsza komunikacja między pacjentem a lekarzem, tym większa szansa na uzyskanie stabilności choroby, a nawet całkowitej kontroli napadów. Współpraca ta opiera się na wzajemnym zaufaniu

– pacjent przekazuje kluczowe informacje, a lekarz pomaga dobrać najbezpieczniejszą i najskuteczniejszą formę terapii.



Informuj lekarza o:

- **Każdej zmianie napadów**
- **Działaniach niepożądanych leku**
- **Zmianach życiowych (np. podróż, ciąża, stresujący okres, zmiana pracy)**

Leczenie to proces – im więcej pacjent mówi o swoich obserwacjach, tym skuteczniejsza może być terapia.



Pamiętaj:

Jeśli masz wątpliwości co do dotychczasowego leczenia lub czujesz, że nie do końca odpowiada Twoim potrzebom, najpierw porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem prowadzącym. W dalszej kolejności, jeśli uznasz to za potrzebne, masz prawo skonsultować się z innym specjalistą, aby uzyskać dodatkową opinię.

Podsumowanie

To, jak śpisz, jak się odżywasz, jak odpoczywasz i dbasz o równowagę, ma realny wpływ na przebieg choroby, dlatego świadomie wspieraj swoje zdrowie każdego dnia.

Padaczkę w wielu przypadkach da się skutecznie wyleczyć – u części pacjentów leki przeciwnapadowe całkowicie powstrzymują napady.

Jednak decyzja o odstąpieniu od leków powinna być zawsze podejmowana wyłącznie po konsultacji z lekarzem, który oceni bezpieczeństwo takiego kroku i sposób stopniowego odstawiania leków.



Pamiętaj:

Styl życia = element leczenia

Regularność = stabilność układu nerwowego

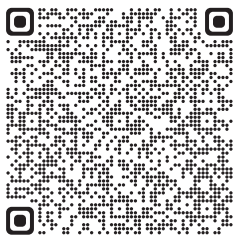
Edukacja = więcej bezpieczeństwa i spokoju





Notes





**Zeskanuj kod QR,
aby pobrać materiał**