

Chorujesz na padaczkę? Dbaj o siebie codziennie

- Przyjmuj leki zalecane przez lekarza.
- Wysypiaj się. Brak snu może powodować drgawki.
- Noś bransoletkę z ostrzeżeniem medycznym o twojej chorobie.
- Regularnie ćwicz, aby zachować zdrowie fizyczne i poprawić nastrój.
- Stosuj zbilansowaną dietę i regularnie spożywaj posiłki.
- Wyeliminuj używki takie jak alkohol, tytoń, napoje kofeinowe.

14 lutego to Dzień Chorego na Padaczkę.

26 marca to Światowy Dzień Epilepsji określa się jako **Purple Day**.

Kolor fioletowy symbolizuje solidarność z osobami chorymi na padaczkę.



Filharmonia w Szczecinie
w Światowym Dniu Epilepsji



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki



Śledząc Twittera NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Epilepsja jest potocznie zwana padaczką. To choroba neurologiczna, która polega na nieprawidłowej aktywności bioelektrycznej mózgu. Napadom padaczki często towarzyszą gwałtowne ruchy i drgawki. Atak trwa średnio 3 minuty. Chory traci przy tym świadomość.

Epilepsja w statystykach

- Na świecie choruje na epilepsję około 60 milionów osób.
- W Polsce jest około 400 tysięcy pacjentów z tą chorobą.
- Padaczka może być rozpoznana w każdym wieku pacjenta. W 75% przypadków choroba zaczyna się przed 19. rokiem życia.
- W 2019 roku Narodowy Fundusz Zdrowia zrefundował 229,4 mln zł na leki związane z leczeniem padaczki.