



What is a seizure?

A **seizure** represents a sudden and temporary burst of electrical activity in the brain, that causes involuntary changes in body movement & function, behavior, awareness and sensation.

Signs and symptoms (What to look for):

- Sudden collapse or loss of consciousness
- Start of jerky, uncontrollable body movements or twitching
- Rigid body with an arching back
- Saliva at the mouth, possibly blood-stained if they have bitten their tongue/lip
- Loss of bladder/bowel control
- Difficult and noisy breathing
- Grey-blue tinge on the lips

DONT'S

- **DON'T** hold the person down or stop their movements. This could injure you or them
- **DON'T** put anything in their mouth. This can hurt their teeth or jaw
- **DON'T** give mouth-to-mouth breaths during the seizure. People usually start breathing again on their own after a seizure.
- **DON'T** offer water or food until they are fully alert. This is not necessary and could cause them to choke.

Causes:

- Epilepsy
- Lack of sleep
- Drug use
- Withdrawal symptoms
- Stroke
- Fever
- Brain injury
- Low blood sugar-Hypoglycemia

If you see someone having a seizure, there are some simple things to do to help:

- Stay **calm**
- Stay with the person until they are awake and alert
- **Protect** the person from harming themselves during the seizure
- Protect their head by placing a soft padding underneath it, such as a rolled-up towel.
- You should also loosen any clothing around their neck
- Make a note of when the seizure started and **how long it lasted**
- Turn them onto their side (**recovery position**) after their convulsions stop
- Call an ambulance

NOTE: It may take 15-30 minutes for the casualty to recover completely from a seizure.



Τι είναι η επιληπτική κρίση?

Η επιληπτική κρίση είναι η παρουσίαση μιας ξαφνικής και προσωρινής έκρηξης της ηλεκτρικής δραστηριότητας στον εγκέφαλο, η οποία προκαλεί ακούσιες αλλαγές στην κίνηση και λειτουργία του σώματος, στη συμπεριφορά, στην αντίληψη και στις αισθήσεις.

Αίτια:

- Επιληψία
- Έλλειψη ύπνου
- Χρήση ναρκωτικών ουσιών
- Συμπτώματα στέρησης
- Εγκεφαλικό
- Πυρετός
- Τραυματισμός στο κεφάλι
- Χαμηλή γλυκόζη αίματος- Υπογλυκαιμία

Σημεία και Συμπτώματα (Τι να παρατηρήσετε):

- Ξαφνική λιποθυμία/κατάρρευση ή απώλεια συνείδησης
- Έναρξη απότομων και ανεξέλεγκτων κινήσεων του σώματος ή τινάγματα
- Το σώμα σε ένταση με έντονη καμπυλωμένη πλάτη
- Σάλιο στο στόμα, κάποιες φορές μαζί με αίμα αν έχουν δαγκώσει την γλώσσα/χείλη τους
- Απώλεια ελέγχου της κύστης και των εντέρων
- Δυσκολία στην αναπνοή / θορυβώδης αναπνοή
- Μπλε-γκρι απόχρωση στα χείλη τους

ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

- **ΜΗΝ** προσπαθήσετε να σταματήσετε τις κινήσεις του ατόμου ή να το περιορίσετε. Υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστείτε εσείς αλλά και το ίδιο το άτομο
- **ΜΗΝ** τοποθετήσετε κάτι στο στόμα το. Υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί τραυματισμός στα δόντια και την γνάθο
- **ΜΗΝ** δώσετε τεχνητές αναπνοές κατά την διάρκεια της κρίσης. Οι άνθρωποι ξεκινούν να αναπνέουν ξανά από μόνοι τους μετά τον τερματισμό της κρίσης
- **ΜΗΝ** τους προσφέρεται νερό ή φαγητό μέχρι να είναι πλήρως ξύπνιοι και σε εγρήγορση διότι μπορεί να προκαλέσει πνιγμό

Αν δείτε κάποιον να παθαίνει επιληπτική κρίση, υπάρχουν κάποια απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε:

- Παραμείνετε **ήρεμοι**
- Μείνετε με το άτομο μέχρι να ξυπνήσει και να έχει της αισθήσεις του
- **Προστατέψτε** το άτομο από οποιονδήποτε τραυματισμό κατά την διάρκεια της επιληπτικής κρίσης
- Προστατέψτε το κεφάλι τους, τοποθετώντας κάτι μαλακό από κάτω, όπως μια πετσέτα
- Αν χρειαστεί χαλαρώστε οποιοδήποτε ρούχο υπάρχει γύρω από το λαιμό
- Σημειώστε πότε ξεκίνησε η επιληπτική κρίση και **πόσο διήρκεσε**
- Τοποθετήστε το άτομο στο πλάι σε θέση ανάνηψης, αφού σταματήσουν οι σπασμοί
- Καλέστε ασθενοφόρο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστούν 15-30 λεπτά για να αναρρώσει πλήρως το άτομο μετά από μια επιληπτική κρίση.



Seizure First Aid

How to help someone having a seizure

1

STAY with the person until they are awake and alert after the seizure.

- ✓ Time the seizure
- ✓ Remain **calm**
- ✓ Check for **medical ID**



2

Keep the person **SAFE**.

- ✓ Move or guide away from **harm**



3

Turn the person onto their **SIDE** if they are not awake and aware.

- ✓ Keep **airway clear**
- ✓ **Loosen tight clothes** around neck
- ✓ Put **something small and soft** under the head



Call
911
if...

- ▶ Seizure lasts longer than 5 minutes
- ▶ Person does not return to their usual state
- ▶ Person is injured, pregnant, or sick
- ▶ Repeated seizures
- ▶ First time seizure
- ▶ Difficulty breathing
- ▶ Seizure occurs in water

Do
NOT

- ✗ Do **NOT** restrain.
- ✗ Do **NOT** put any objects in their mouth.
- ▶ **Rescue medicines can be given** if prescribed by a health care professional

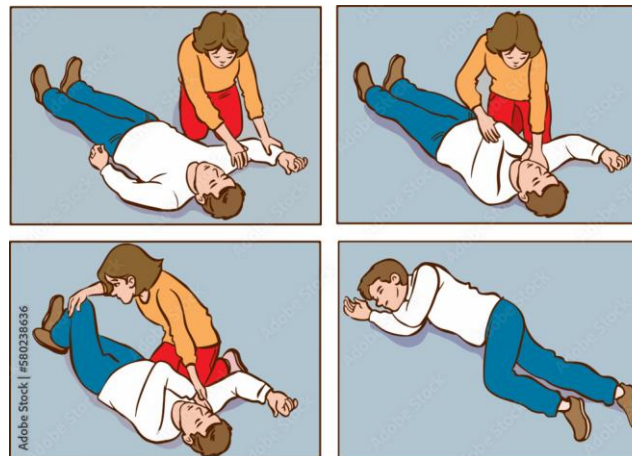
Learn more: epilepsy.com/flrstaidd



epilepsy.com

24/7 Helpline: 1-800-332-1000

This publication was created by the Epilepsy Foundation, a nationwide network organization, and is part of our END EPILEPSY™ awareness campaign. This publication is made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under cooperative grant agreement number 1N058DP006256-04-00. Its contents are solely the responsibility of the Epilepsy Foundation and do not necessarily represent the views of the CDC. EFA440/PAB0220 Rev. 02/2020 ©2020 Epilepsy Foundation of America, Inc.



Authored by: Evangelia Dimadi, ACG nurse, ACG Health & Wellness Center

Edited by: Christina Drakonakis, Associate Dean of Students

Sources: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430765/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430765/>
<https://www.epilepsy.com/what-is-epilepsy/understanding-seizures>
<https://www.nhs.uk/symptoms/what-to-do-if-someone-has-a-seizure-fit/>
<https://www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/seizures/seizures-in-adults/>
<https://www.epilepsy.com/sites/default/files/upload/image/SFA%20Lockscreen.jpg>
https://stock.adobe.com/gr_en/search?k=recovery+position&asset_id=580238636

See more on our Website, Blackboard & Social Media
 ACG Health & Wellness Center, A-Z Health Topics, Know the Facts

