

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Padaczka - co można robić, a czego nie?

Najczęściej nie wiadomo, skąd bierze się u kogoś padaczka. Taka diagnoza zmienia jednak życie, zwłaszcza że wokół tej choroby narosło wiele szkodliwych i krzywdzących mitów. Czy chory na padaczkę może prowadzić samochód, chodzić na koncerty rockowe albo pracować na zmiany? Jak zareagować, gdy ktoś ma atak? Sprawdź, co radzą eksperci.

Padaczka jest przewlekłą chorobą mózgu, która cechuje się skłonnością do występowania nawracających, podobnych do siebie napadów padaczkowych. Przez większość ludzi kojarzona jest głównie z utratą przytomności i drgawkami całego ciała (tzw. napad uogólniony). Ale w praktyce może się objawiać się na wiele innych sposobów.

Na przykład u większości pacjentów powyżej 18. roku życia występują tzw. napady częściowe, które objawiają się np. drżeniem ręki, uczuciem drętwienia czy bólu, zaburzeniami wzroku, słuchu, smaku i węchu.

Sprawdź, co jeszcze warto wiedzieć o tej budzącej wciąż wiele nieporozumień chorobie.

Czy osoby chore na padaczkę mogą prowadzić samochód?

- To zależy. Przy świeżym rozpoznaniu padaczki, czyli wtedy gdy rozpoznajemy padaczkę i włączamy leczenie, to nie. Jeśli padaczka jest od dłuższego czasu aktywna i występują w niej napady, mimo prowadzonego leczenia, to również nie. Natomiast, jeśli chory jest wolny od napadów przez okres 3 lat, a także występuje u niego normalizacja zapisu elektroencefalograficznego (EEG), to tak - mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska, z Kliniki Neurologii Rozwojowej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i wiceprezes Polskiego Towarzystwa Epileptologii.

-

Specjalistka wyjaśnia, że po spełnieniu powyższych kryteriów lekarz neurolog, który prowadzi pacjenta decyduje, czy może on zacząć znowu prowadzić pojazdy mechaniczne lub przystąpić do egzaminu na prawo jazdy. To wynika z regulacji prawnych, które weszły w życie nie tak dawno, bo w ciągu ostatniej dekady.

- Warto przypomnieć, że przez długi czas w Polsce było tak, że chory z rozpoznaną padaczką nie mógł prowadzić samochodu już nigdy. Ponieważ obowiązywał tak kategoryczny zakaz, to często chorzy się w ogóle nie przyznawali do tego, że mają napady, po to, żeby móc jeździć - dodaje prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Ile osób w Polsce ma padaczkę?

Liczbę osób chorych na padaczkę w Polsce szacuje się na około 1 proc. ogólnej populacji. Konkretnie, sięga ona 400-500 tys. osób. Jest to więc grupa, która odpowiada wielkością liczbie mieszkańców jednego dużego miasta.

Czy chory na padaczkę może jeździć rowerem i uprawiać sport?

- Z perspektywy medycznej znacznie prościej jest prowadzić rower niż samochód. O prawnych ograniczeniach nic mi nie wiadomo. Ale spójrzmy na to zdroworozsądkowo. Nie możemy przecież choremu wszystkiego zabronić. Jeśli generalnie dobrze się czuje i ma napad raz do roku, no to dlaczego nie miałby jeździć rekreacyjnie na rowerze? Kultura fizyczna i sport w lekkim wydaniu jeszcze nikomu specjalnie nie zaszkodziły - mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Ekspertka podkreśla jednocześnie, że chorzy na padaczkę nie powinni uprawiać sportów ekstremalnych.

Padaczka: w czasie napadu chory ma burzę w głowie

- To zupełnie co innego, ryzykowna sprawa. Nie zalecamy więc chorym np. nurkowania czy triathlonu, zwłaszcza tym, którzy mają napady prowokowane hiperwentylacją, a więc na skutek intensywnego wysiłku i bycia na głodzie tlenowym - wyjaśnia specjalistka.

Czy chory na padaczkę może chodzić do galerii handlowych?

- W większości przypadków tak. Fakty są takie, że 70 proc. przypadków padaczki się świetnie leczy. To znaczy, że dzięki włączeniu dobrego leczenia pacjent ma wszelkie predyspozycje ku temu, żeby żyć normalnie, czyli żeby jego jakość życia była taka sama, jak osoby bez padaczki. W związku z tym może chodzić do kina, może chodzić do galerii handlowych, etc. - zapewnia prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

A co z bardziej intensywnymi i stymulującymi sensorycznie imprezami, np. koncertami rockowymi czy pokazami laserów?

- Jeśli padaczka jest dobrze rozpoznana i leczona, a także nie ma takich konkretnych przeciwwskazań, to można brać w nich udział. Owszem, są padaczki które są światłoczułe, czyli takie, w których napady mogą być wywoływane czy prowokowane fotostymulacją. Wtedy trzeba się zastanowić, czy pójście na dyskotekę, gdzie jest światło stroboskopowe, jest mądre. Oczywiście nie jest, bo wiąże się z nim ryzyko wywołania napadu. Ale nie można dać się w tej kwestii zwariować - mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Specjalistka podkreśla, że światłoczułe padaczki wcale nie są tak częste, jak się powszechnie uważa.

Ale oczywiście przyznaje, że najlepiej, najbezpieczniej by było, żeby każdy pacjent, który chce się wybrać na jakiś wyjątkowo intensywny koncert czy pokaz laserowy, wcześniej skonsultował się w tej sprawie ze swoim lekarzem prowadzącym.

Czy z padaczką można się starać o dzieci?

- Można. Nie ma przeciwwskazań do posiadania potomstwa i zachodzenia w ciążę. Jeśli ktoś cierpi na padaczkę genetycznie uwarunkowaną, to wtedy warto przeanalizować, jaki jest to rodzaj dziedziczenia i określić związane z tym ryzyko. Ale to znowu sprawa bardzo indywidualna - mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Specjalistka wyjaśnia, że padaczka może mieć bardzo różne przyczyny. Może rozwijać się na podłożu pourazowym, albo z powodu tego, że u pacjenta pojawił się guz mózgu, może być też padaczka poudarowa, jak i grupa padaczek zwanych padaczkami idiopatycznymi, czyli genetycznie uwarunkowanymi.

Padaczka a praca zawodowa: czy są jakieś ograniczenia?

- Wszystko zależy od tego, jaki rodzaj napadów padaczkowych występuje u chorego. Ale dmuchając na zimne, lepiej odpuścić sobie pracę w zawodach związanych z obsługą ciężkich pojazdów mechanicznych, pracę na wysokości, etc. Raczej nie będzie się też pilotem samolotu, bo w tym zawodzie obostrzenia zdrowotne są ogromne - mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Wiele osób zastanawia się też, czy z padaczką można pracować na nocną zmianę.

Za dużo połączeń w mózgu autystyka

- U pacjentów, którzy mają napady tylko w nocy, praca na zmiany raczej odpada. Niestety są takie przypadki, że do napadów dochodzi wyłączenie w nocy, najczęściej jednak w czasie snu - wyjaśnia neurologka.

W kontekście wszystkich wymienionych wyżej możliwych ograniczeń, dotyczących codziennego funkcjonowania osób chorych na padaczkę, warto dodać jeszcze jedno, generalne uzupełnienie.

- Jest też grupa pacjentów z ciężką, lekooporną padaczką, którzy wymagają częstych hospitalizacji i zmian leczenia. Ich ograniczenia dotyczące życia codziennego są znacznie większe. Ostatecznie wszystko, a więc zarówno terapia, jak i określone przeciwwskazania, zależą zawsze od konkretnego przypadku (danego pacjenta). Generalizowanie czegokolwiek, co dotyczy padaczki może być bardzo krzywdząca dla wielu pacjentów, zarówno w jedną, jak i w drugą stronę - ostrzega ekspertka.

Padaczka: co wywołuje ataki i czy można je przewidzieć?

- To zależy od konkretnego przypadku. Najczęściej napady są samoistne, nie wiemy co je wywołuje. Nie potrafimy przewidzieć, kiedy się pojawią. Ale w przypadku części pacjentów wiadomo, że napady są prowokowane przez fotostymulację czy hiperwentylację (szybkie oddychanie). Wtedy można po prostu próbować unikać tych bodźców. Natomiast najczęściej napady występują niczym konkretnym nie prowokowane - podkreśla prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Doświetl mózg, by unikać depresji

Dodajmy, że u niektórych osób mogą też występować napady prowokowane spożyciem alkoholu.

W kontekście napadów, jak też i czynników je wyzwalających, warto jeszcze dodać, że każdy z nas może mieć jeden epizod padaczki w życiu i nie będzie to wcale oznaczało, że jest na nią chory.

- Jeden napad to nie jest jeszcze padaczka. Dopiero dwa napady w odstępie większym niż 24 godziny albo jeden napad, ale z towarzyszącym mu rozpoznaniem ryzykiem nawrotu napadu, większym niż 60 proc., to kryteria rozpoznania padaczki. Możemy np. mieć pacjenta, który miał jeden, pierwszy napad padaczkowy, ale też ma na przykład guza mózgu i ma w zapisie EEG widoczną tzw. czynność napadową. Wtedy wiemy już, że on będzie miał drugi napad. To tylko kwestia czasu. Wtedy rozpoznajemy więc padaczkę i zaczynamy leczenie - wyjaśnia specjalistka.

Czy są jakieś zwiastuny nadchodzącego napadu padaczkowego?

- Zdarza się, że chory może przed atakiem mieć tzw. aurę, która jest już de facto pewną formą napadu czy też jego początkiem. Wtedy chory na przykład może czuć dziwne smaki, dziwne zapachy. Może mieć jakieś halucynacje wzrokowe. To właściwie jest już początek napadu, tylko że jeszcze wtedy chory jest przytomny. Czasem chorzy mają też tzw. objawy prodromalne, czyli mówią np., że cały dzień źle się czuli, przeczuwali, że coś się stanie. Takie objawy są mniej określone, to są dosyć indywidualne rzeczy - mówi specjalistka.

Co robić, gdy widzimy, że ktoś ma atak padaczki?

- Trzeba ułożyć chorego na dowolnym boku i broń Boże nic mu do ust nie wpychać, zapewnić drożność dróg oddechowych, odsunąć przedmioty, którymi chory mógłby ewentualnie się skaleczyć czy uderzyć w nie, bo mówimy tu oczywiście o tzw. dużym napadzie (tonicznie-klonicznym). Potem trzeba poczekać, bo napady padaczkowe w znakomitej większości są samo-ograniczające się, czyli napad rozpoczyna się i najczęściej w okolicach 3 minut się kończy - instruuje prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Ekspertka dodaje, że jeśli napad się przedłuża powyżej 5 minut to wtedy mówi się o stanie padaczkowym i to jest już stan zagrożenia życia. Wtedy trzeba wezwać karetkę!

Czy padaczka jest uleczalna?

- To zależy. Jeśli padaczka jest np. związana z guzem mózgu albo pojawieniem się w mózgu innych patologicznych zmian, to tak, jest uleczalna. Takie zmiany się po prostu usuwa (w ramach tzw. chirurgii padaczkowej) i padaczka z reguły ustępuje. Ale jest też cała grupa padaczek, które dobrze się leczą. Po 5 latach bez napadów i 5 latach bez leków, możemy uznać problem padaczki za rozwiązany. Po spełnieniu tych kryteriów pacjent jest uważany za wyleczonego - mówi neurołożka.

Informuje, że jest spora grupa zespołów padaczkowych, choćby w padaczce dziecięcej, które nazywa się dobrotliwymi czy łagodnymi. Na przykład padaczka rolandyczna, pojawia się około szóstego roku życia i z reguły około 13. roku życia się kończy. Podobnie jest z dziecięcą padaczką z napadami nieświadomości i wieloma innymi, które trwają w jakimś określonym czasie i potem ustępują. Mają one związek z rozwojem i dojrzewaniem mózgu.

Szansa na normalne życie

Padaczkę trzeba leczyć! Nieleczona padaczka postępuje, w związku z czym napady mogą występować coraz częściej i być coraz silniejsze. Jediną szansą dla pacjentów na życie bez lęku związanego z kolejnymi napadami jest szybka i prawidłowa diagnoza oraz skuteczna terapia.

Czy padaczce można jakoś zapobiegać?

- Zmniejszyć ryzyko zachorowania jest raczej trudno, ale w kwestii zapobiegania napadom można zrobić więcej. Jeśli jest u kogoś np. padaczka pourazowa, to chory powinien unikać dynamicznych sportów, a na rowerze powinien jeździć w ochronnym kasku. Jest tylko jedna grupa pacjentów, u których profilaktyka padaczki może mieć sens. Chodzi o pacjentów chorych na stwardnienie guzowate (fakomatoza) - informuje prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

Specjalistka tłumaczy, że jest to choroba, która charakteryzuje się tym, że w mózgowiu pacjentów występują tzw. zmiany hamartomatyczne (hamartoma), a dodatkowo jeszcze ci pacjenci mają często takie zmiany w nerkach i w sercu. Co ważne, te zmiany w sercu widać już w życiu płodowym dziecka.

[Stygmatyzacja osób z zaburzeniami psychicznymi szkodzi nam wszystkim](#)

- I jeśli mamy podejrzenie u noworodka, że on będzie miał stwardnienie guzowate, to możemy mu włączyć leczenie przeciwpadaczkowe zanim jeszcze pojawią się napady, bo u tych pacjentów napady najczęściej pojawiają się około trzeciego - czwartego miesiąca życia. Wtedy możemy rzeczywiście

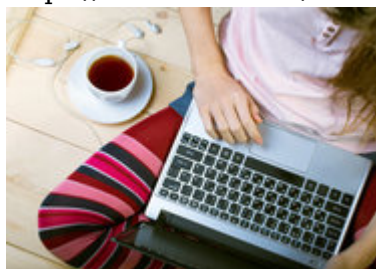
zapobiec powstawaniu napadów. Ta forma profilaktyki jest od kilku lat już przedmiotem zaawansowanych badań i prób klinicznych – mówi specjalistka.

Nie stygmatyzujmy chorych na padaczkę!

Pomimo wzrostu świadomości zdrowotnej, w Polsce w dalszym ciągu istnieje problem stygmatyzacji osób chorych na padaczkę.

- Wynika to z niezrozumienia choroby i tego na czym polega. Niektórzy wciąż uważają, że jest to choroba psychiczna, a chory kimś nienormalnym, dziwnym, niebezpiecznym, słowem odszczepieńcem. To efekt utrzymujących się latami uprzedzeń. Mówi się nawet o padaczce, że to ponad 2 tys. lat mitów, uprzedzeń i braku leczenia. To ostatnie pojawiło się dopiero w ostatnim czasie – konkluduje prof. Maria Mazurkiewicz-Będzzińska.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29037.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

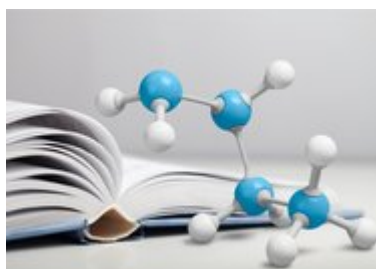
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy