

## **S epilepsií se dá žít naplno: klíčem je správná léčba, pohyb, zdravá strava a informace**

**Praha, 9. února 2026 – U příležitosti Mezinárodního dne epilepsie upozorňuje organizace Epistop na význam zdravého životního stylu jako důležité součásti komplexní léčby tohoto onemocnění. V České republice žije s epilepsií přibližně 80–100 tisíc lidí a onemocnění se dotýká nejen pacientů samotných, ale i jejich rodin, škol, zaměstnavatelů a celé společnosti.**

Základním pilířem léčby epilepsie je podávání protizáchvatových léků. Nedílnou součástí jsou však i režimová opatření – zdravá strava, pravidelný pohyb, kvalitní spánek a zvládnání stresu, která mohou přispět ke kompenzaci záchvatů a zlepšení celkové kvality života.

### **Strava a epilepsie**

Vyvážená strava s dostatkem energie, vitamínů a minerálů pomáhá stabilizovat metabolismus a podporuje správnou funkci mozku. *„Vliv zdravého střevního mikrobiomu na snížení výskytu záchvatů bylo opakovaně prokázáno. Strava může také ovlivnit reakci organismu na podávané protizáchvatové léky,“* doplňuje MUDr. Jana Amlerová, Ph.D. z Centra pro epilepsie Motol. U části pacientů, zejména s farmakorezistentní epilepsií, mohou mít specifické dietní přístupy jako je např. ketogenní či modifikovaná nízkosacharidová dieta, prokazatelný terapeutický efekt. Tuto léčbu by měl vždy vést odborný tým.

### **Pohyb jako přirozený „léčebný modulátor“**

Pravidelná fyzická aktivita byla dříve u lidí s epilepsií často zbytečně omezována. Současná doporučení odborných společností však potvrzují, že přiměřený pohyb je bezpečný a prospěšný. Aerobní aktivita, chůze, plavání, jízda na kole či jóga zlepšují kardiovaskulární kondici, spánek i psychickou pohodu. A právě stres patří mezi časté spouštěče záchvatů. Pohyb tak může nepřímo přispívat ke stabilizaci onemocnění. *„Epistop se ve své pravidelné činnosti zaměřuje na aktivity podporující pohyb u lidí s epilepsií, pořádáme EpicWalking – kurzy nordické chůze pro lidi s epilepsií, jednou ročně probíhá EpicRun – běh pro lidi s epilepsií. V neposlední řadě vzděláváme trenéry a učitele, jak bezpečně začlenit dítě s epilepsií do sportovních aktivit, včetně kurzů plavání,“* vyjmenovává manažerka EpiStopu Mgr. Květa Janoušková.

### **Psychická pohoda a prevence stigmatizace**

Zdravý životní styl znamená pečovat o tělesné, ale i o duševní zdraví. Přes četné osvětové aktivity EpiStopu i řady patientských organizací, čelí lidé s epilepsií v České republice některým předsudkům, které mohou vést k sociální izolaci. Podpora aktivního života, sportu a zdravých návyků pomáhá posilovat sebedůvěru pacientů a bořit mýty o epilepsii jako o onemocnění, které automaticky vylučuje plnohodnotný život.

*„Moderní léčba doplněná o zdravý životní styl dnes dává desetitisícům pacientů v Česku šanci žít plnohodnotný život – studovat, pracovat, sportovat a fungovat bezpečně a důstojně bez zbytečných omezení. O epilepsii, zdraví mozku a vlivu zdravého životního stylu na prevenci neurologických onemocnění se můžete dozvědět více ve středu 11. března, kdy proběhne akce Týden mozku na 2. lékařské,“ doporučuje prof. MUDr. Přemysl Jiruška, Ph.D., přednosta Ústavu fyziologie 2. LF UK a předseda spolku EpiStop.*

#### **Kontakt pro média:**

Mgr. Květa Janoušková, MA, email: [kveta.janouskova@lfmotol.cuni.cz](mailto:kveta.janouskova@lfmotol.cuni.cz), tel. 724 120 036  
Mgr. Kateřina Kolářová, email: [katerina.kolarova@epistop.cz](mailto:katerina.kolarova@epistop.cz), tel. 602 268 525

#### **O EpiStop**

Zlepšovat kvalitu života lidí s epilepsií pomáhá spolek EpiStop, z.s. Cílem je omezit vyloučení lidí s epilepsií ze společnosti a jejich povzbuzení v aktivním přístupu k nemoci. EpiStop spolupracuje s odbornou lékařskou společností Českou ligu proti epilepsii ČLS JEP, je aktivním členem Mezinárodního výboru pro epilepsie, IBE (International Bureau for Epilepsy). Spolek vydává publikace určené ke vzdělávání lékařů i nelékařů, např. Soubor minimálních diagnostických a terapeutických standardů u pacientů s epilepsií; Žena a epilepsie; Epilepsie a zaměstnávání; Epilepsie, základní informace pro dospělé a další. EpiStop zároveň pravidelně organizuje vzdělávací kurzy Epilepsie, škola a sport pro učitele a trenéry všech stupňů škol či kurzy EpicWalking určené dospělým s epilepsií. Více informací najdete na webu: [www.epistop.cz](http://www.epistop.cz).

#### **O epilepsii**

Epilepsie je neurologické onemocnění charakterizované opakovaným výskytem neprovokovaných epileptických záchvatů. Patří mezi nejčastější neurologická onemocnění. Epilepsie není jedna, ale jedná se spíše o celé spektrum onemocnění, které se projevují různými způsoby. Epileptické záchvaty mohou mít různou podobu – projevují se např. pouhým zblednutím, brněním končetin, výpadkem paměti nebo křečemi končetin s možnou ztrátou vědomí. U některých epilepsií není příčina doposud známa. Epilepsii má v České republice přibližně 100 tisíc lidí. V současné době lze při správné a včasné diagnostice a farmakologické léčbě dostat nemoc epileptické záchvaty pod kontrolu až u 80 % pacientů. Celosvětově žije s epilepsií více než 50 milionů lidí, v Evropě přes 6 milionů lidí, z toho jsou přibližně 2 miliony dětí.