

健康加油站

§ 癲癇指南 §

◆ 認識癲癇

癲癇其實就是我們所謂的羊癲瘋、豬母癲。

當腦子裡突然傳出一大堆混亂的命令，使得身體或手腳等部份，暫時無法正常工作，以至於有昏倒、手腳抽動、全身不對勁的現象，可是過了一會兒又恢復正常了。

感覺癲癇快發作時，應採取保護措施，以免受到傷害。當你的癲癇發作時，你並不會傷害到別人，而且，你並不會吞了你的舌頭，也不會咬斷它。

癲癇不會傳染，但是有可能會遺傳；有癲癇的人也不表示你比別人不聰明。

癲癇發作時如有幻想、幻聽或不自主的行為，這些現象是因為感受到的小抽搐發作所造成的。

◆ 我是癲癇患者

~若有緊急事件，請打電話給我的家人，並做下列處理~

當我抽搐時：

1. 請不要緊張。
2. 清除現場危險物品，勿強行約束或強行打開牙關，不可塞任何物品在我口中。
3. 請將我“側臥”，這可使我呼吸順暢。
4. 請觀察發作型態及時間。
5. 請協助送醫診治。

※患者意識未完全清醒前請勿離開，勿餵食！

◆ 觀察癲癇患者發作情形

發作前：睡覺中？剛睡醒？遊戲中？

有無預兆：發呆？大哭？大叫？頭暈？麻木感？蟻爬感？閃光？視聽幻覺？聞到怪味？…？

發作時：全身或局部？頭轉向一側？雙眼上吊或兩側偏斜？直視發呆？眼皮眨動？眼球震顫？嘴角抽搐？流口水？嘴唇發紺？咂嘴？呻吟聲？喃喃自語？意識迷惘或混亂？意識喪失？手腳抽動或僵直？大小便失禁？發作時間多久？

發作後：頭痛？頭暈？疲倦？昏睡？單側肢體無力？

◆ 飲食、服用藥物注意事項

你所服用的藥物身體會自動將它代謝掉，就像汽車耗油一樣，所以你必须不斷的服藥才能補充被代謝掉的藥物，因此需要長期按時服藥，且須空腹服用。

若有兩種以上的抗抽搐藥物可以同時服用，但抗抽搐藥物不可與其他食物、藥物〈如：感冒藥〉同時服用。若需服用則須間隔一小時以免影響抗抽搐藥物的藥性。

感冒、生理期或其他不適時，不可自行停藥或忘了吃藥。若忘了吃藥，下次服藥前必須補足當次未服藥物之劑量。

按時返診及定期抽血追蹤血中藥物濃度，並確知病人體重變化，以便醫師調整劑量。

如果你按時服藥，持續兩年內完全沒有發作，就可以做“減藥”的評估。可以減藥時，也須在醫師指示下慢慢減緩藥量，以免因為突然停藥而發生更嚴重的發作。

※藥量不足，可能會繼續發作；藥量過多，可能會引起嗜睡、步伐不穩等現象！

※需記住藥物的形狀、藥名、服用時間！

飲食上，不可接觸含酒精的食物，具興奮性的可樂、茶、咖啡等儘量少用，飲料也不要過量，巧克力少吃

◆ 日常生活注意事項

為使癲癇得到最好的治療效果，需與醫師合作，需將發作情形及次數清楚紀錄於日記本中。最好和老師、同學、朋友做好溝通，萬一發作時才能給予協助。

日常生活需規律，睡眠充足、不熬夜，不要讓自己太疲累。可以參與正常活動，但要注意保護頭部；避免高危險性、刺激性、過於興奮性的活動，如：爬高、游泳、攀岩、跳水、潛水、開車、坐雲霄飛車、看恐怖片、玩電視遊樂器、避免閃光刺激。

癲癇患者可以和平常人一樣結婚、懷孕，但在準備懷孕前，應請教醫師，以便調整藥物及劑量。

~清楚的認知疾病，可以關心自己，也關心別人~

