

# 癲癇的日常生活注意事項

## 一、什麼是癲癇

俗語叫「羊癲」、「羊癲瘋」亦有人稱「豬母癲」。它本不是一種病而是一種「症狀」，只要大腦皮質受到傷害或功能異常，腦部的電波活動就會發生不正常，就像電線短路一樣，發生不該有的放電之現象。發作通常是短暫自行會停止，通常不給予任何治療，病人也會自己醒過來，這就是所謂的癲癇。

## 二、發作時之立即處理

1. 保護病患的頭部，且移開易造成傷害的傢俱或物件，以防止病人意外發生。
2. 拿掉病人身上會造成約束的東西；如眼鏡、領帶、緊身內衣並解開衣領。
3. 協助病人採取側臥，以保持呼吸道通暢，若情況允許可取下假牙。
4. 當病人牙齒緊閉時，請勿強行撬開病人的牙齒，以免牙齒脫落，阻塞呼吸道。
5. 請勿於病人身上強行約束，以免造成傷害或骨折。不要放任何物品於口中。
6. 在病人發作時，或剛發作完畢，在未完全清醒前，請勿餵食或服藥，也不要試圖中止他發作。
7. 觀察發作時的狀況，包含發生時肢體抽搐的情形，從開始到停止的時間，以及間隔多久後才恢復知覺，必要時可以錄影留存，提供當時情形給醫師做進一步評估
8. 若癲癇發作時間持續超過 5 分鐘，或短時間內頻繁發作(30 分鐘內發作 3 次以上)或於兩次發作間，病患仍未清醒呈現癲癇重積狀態，就需送醫急救。
9. 若只是失神發作，則不須處理只要記錄觀察，在下次就診時告知醫師調整用藥即可。

## 三、日常生活應注意事項

1. 切記易引起發病之誘因：
  - (1) 不按時吃藥。
  - (2) 發燒、體溫大於 39 度、感染、疾病(如：肺炎、泌尿道感染等)。
  - (3) 頭部外傷。
  - (4) 營養不良、新陳代謝障礙、低血鈣。
  - (5) 藥物禁戒：禁酒 12-48 小時內發生，導致跌倒，外傷性癲癇。
  - (6) 聲光刺激。
  - (7) 荷爾蒙的改變：懷孕及月經。
  - (8) 情緒刺激及日常生活有變動：如離婚、喪偶、熬夜。
2. 定期複診及血液常規檢查，以了解藥物及疾病控制情形。


3. 工作應避免在高危險及聲光刺激強的場所。
4. 抗癲癇的藥物會影響胎兒，若計劃懷孕需與醫師討論並選擇適當藥物。
5. 隨身攜帶卡片，內戴自己姓名、有癲癇疾病、癲癇用藥及服藥時間表、緊急連絡人。
6. 家屬應多予心理支持，癲癇疾病是可以控制的。如遇發作時應使危險降至最低。
7. 避免單獨從事有潛在危險的活動(如游泳)或工作；並應避免騎車、開車。
8. 鼓勵病友參加互助團體，分享經驗，相互勉勵，建立正確的觀念，讓病人了解仍可上學及工作，維持正常人的生活。

#### 參考資料

陳敏麗、方妙君、蘇清菁(2019)·神經系統疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，內外科護理學下冊(六版，767-776)·台北市：華杏。

余政穎、蕭惠娟、鐘堂嘉、鄭幸宜(2017)·抗癲癇用藥對睡眠的影響·臺灣臨床藥學雜誌 25(3)，P192 - 196

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023年03月校閱