

癲癇患者的護理指導

1. 飲食須知

(1) 均衡的飲食：

定時定量，足夠的維生素(維他命)纖維質。(因為便秘、嚴重的腸漲可能增加發作的次數)

(2) 避免過多刺激性的飲料：

例如：酒、咖啡、茶。(因為具有興奮神經細胞的作用)

(3) 避免瞬間大量的喝水：

每 4-5 小時內喝水不能超過 800~1200c.c。(過多的水份造成腦水腫與低血鈉也會引發癲癇發作)

(4) 足夠的維他命 B6 的攝取，含有 B6 的食物包括：深綠色蔬菜、豆製品(四季豆)、花生尖果類、腰果等。

2. 日常生活項目

(1) 癲癇獲得良好控制的患者，醫師都會允許病人到游泳池或海水浴場游泳，不過身邊要有人陪伴才行。另外可進行騎腳踏車、網球、籃球、足球等規則運動，但在參與任何活動前，最好先請教主治醫師並事先告知主辦單位，以做事先之防範。

(2) 最好能避免任何在發作時會導致對患者或別人造成危險的事，例如：駕駛飛機和攀岩潛水之類的活動。另外須經過一段足夠長的時間沒有發作後才可以開車。

3、藥物須知

(1) 服用抗癲癇藥物時，應避免與其他藥物(如胃藥、感冒藥、重鎮靜劑)一起服用。

(2) 病人應按時且有規律服藥，抗癲癇藥物很少會傷胃，即使空腹也可以吃藥。如已有胃潰瘍，則服用胃藥時，最好與抗癲癇藥物相隔 2 小時。

(3) 應避免與牛奶、飯一起服用，相互須相隔二小時以上。(因為有些藥會降低吸收效果，以致降低血中抗癲癇藥物濃度)

(4) 切勿忘記服藥，偶而一次(一年一次)還可以接受，常常忘記，則會降低治療效果或導致復發。

(5) 服用抗癲癇藥物，有些初期會有想睡或噁心的現象，不過這些藥物的給予都是從很小的劑量開始，逐漸增加，所以服用一段時間、身體適應後，血中濃度達一定時，這些現象都可以獲得改善。

(6) 服用抗癲癇藥物最忌中止服藥，或因為時常發作而自行增加藥量，這些都是禁止的。因為突然停藥，可能使血中藥物濃度下降，而發生「癲癇重積狀態」；自行調藥有些會有副作用發生，而致癲癇控制不理想，所以藥量的調整必須在神經專科醫師指導下依據血中藥物濃度及發作次數評估後行之。

(7)不迷信偏方及一些祖傳祕方或服用藥物成分不明的成藥，因為往往會造成副作用而不自知。

(8)當服用藥物後發生過敏時，身上會起紅疹、發燒、肝功能不好、貧血、口腔潰爛等現象，此時應暫停服藥，並立即就醫。有些藥物過敏可能在一~二個月後才發生，所以病人服藥後，須留心觀察。

4、居家照顧(含預防保健)

癲癇病人大發作時的緊急處理：

(1)保護病人的頭部，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)協助病人採取左側臥，以保持呼吸道通暢並取下假牙。

(4)當病人牙關緊閉時，請勿強行撬開病人的牙關，以免牙齒脫落，阻塞呼吸道。

(5)請勿於病人身上強行約束，以免造成傷害或抗拒。放壓舌板不是絕對必要，如要放請小心放好在白齒間。

(6)在病人未完全清醒前，請勿餵食或服藥，也不要試圖中止他發作，並請留意觀察病人發作情形，詳加記錄。

(7)若發作時間太長(持續超過 10 分鐘)，或短時間內頻繁發作(30 分鐘內發作 3 次以上)或呈現癲癇重積狀態，就需送醫急救。

若只是失神發作，則不須處理只要記錄觀察，在下一次就診時告知醫師調整用藥即可。