



癲癇患者之生活照顧

癲癇患者生活需規律作息，按時服藥，避免誘發因子（疲勞、熬夜、過度刺激、飲酒、特定藥物），並注意安全（避免獨自游泳、高處活動、開車）。發作時應保護頭部，解開束縛，側臥，移開危險物品，不可強塞東西入口或約束肢體；發作後休息並記錄發作狀況，若發作過久或意識不清，需立即送醫。

日常生活管理

- 作息 & 壓力：保持規律生活，避免熬夜、過勞，壓力大時需尋求支持，保持情緒平穩。
- 飲食：以清淡為主，避免過鹹；不飲酒、抽菸，避免過濃的咖啡及茶；服藥時間盡量與食物間隔。
- 運動：適度運動如散步、慢跑，但避免劇烈運動。游泳或高處活動需有人陪伴，並避免單獨騎車、開車。
- 工作：避免危險工作（如開車、操作機械、建築），輪班需與醫師討論。
- 刺激：避免強光、強聲、驚嚇等刺激。

用藥注意狀況

- 按時服藥：按醫師指示服用，不可自行增減或停藥，以避免引發癲癇發作。
- 副作用：若有不適，立即就醫，勿自行調整；懷孕、感冒、身體不適需告知醫師。
- 攜帶資訊：隨身攜帶 [緊急醫療卡]，註明藥名、劑量、聯絡方式。

發作時的急救處理

- 保持冷靜：在旁觀察，紀錄發作時間、症狀。
- 保護安全：移開周圍危險物品（尖銳、堅硬、熱燙物品），保護頭部，解開衣領、領帶。

- 暢通呼吸道：頭部側偏或側臥，移除假牙。
- 禁止事項：不要強行敲開牙關或塞硬物（如湯匙、手指），不要用力約束，不要餵食或灌水。
- 發作後：側臥休息，待完全清醒後予安撫。

需立即送醫情況

- 第一次發作。
- 發作時間超過 5 分鐘。
- 短時間內頻繁發作（30 分鐘內 2 次以上）。
- 發作後意識不清或受傷。

心理與社會支持

- 積極參與活動，建立自信。
- 家屬提供心理支持，避免歧視和汙名化。

作者介紹

神經內科

何英豪 主治醫師



【現職】

- 神經內科主治醫師
- 國立國防醫學院兼任副教授
- 教育部部定助理教授

【學歷】

- 國立陽明大學醫學系
- 國立中山大學生物醫學博士

【專長】

- 癲癇症
- 腦中風
- 失智症
- 神經重症加護