

男性與腦癇症 (Men and Epilepsy)

活出最豐盛的人生！

你是患腦癇的男性？你不知道腦癇會如何影響你的人生。請放心，腦癇不一定是你生命的焦點。你對自己的狀況了解得愈多，以及愈積極去面對，腦癇對你的人生所造成的影響就會愈小。你也許要在日常生活方面作出一些改變，但你仍然能夠活出最豐盛的人生！

新的例行公事：服藥

患腦癇的男性有時覺得自己能夠“獨力承擔”或“堅持到底”。他們甚至可能拒絕相信自己患了腦癇症。事實是，堅強和獨立更多是關乎掌控自己的生命 - 通過採取必要的做法去好好生活。

遵從醫生的意見是增強獨立性的最好方法。醫生好像教練，知道如何作賽 - 治療腦癇的最佳策略。

如果你想有更好的腦癇控制，你必須學會“如何作賽”。你和醫生同屬一隊，你們必須通力合作。

依照處方服藥的意思是：

- 不漏服藥物
- 不減少劑量
- 不停服藥物

未經徵詢醫生的意見就停止服藥，可以是危險的。就在你以為一切都受到控制時，你可能有發作 - 忽然的突破性發作。這種情況可能在你漏服或停服藥物之後幾乎立即或隔一段時間出現。

因此，你的腦癇可能比以前更難治療。在突然停服抗腦癇藥物之後，即是所謂“立即完全停止”，可致命的腦癇持續狀態可能出現。

提示

- 在方便你的時候服藥 - 臨睡前、用餐前後或刷牙後。
- 使用藥盒或每日劑量盛放器。
- 準時再配藥。千萬不要等到服完全部藥物。在日曆上記下來，提醒自己。
- 預先問醫生如漏服藥物該怎麼辦。
- 覺得要發作了的時候，不要額外服藥；這不會有幫助：原因是沒有足夠時間讓藥物發揮作用。抗腦癇藥物必須定時服用才會有效力。

保持活力！依照處方服藥會提高你能有效控制發作的機會！這會讓你有更大機會取得駕駛執照、避免在公眾地方有發作及活得更好。

駕駛

你患了腦癇症，能夠駕車嗎？能夠，不過只限在某些情況下。主要的問題是安全：你自己的和其他人的。

不受控制的發作與駕車是不相容的。如果你的發作不是受到良好控制，你就要乘搭巴士，或請朋友載你一程。這或會令人厭煩，但總好過有後果要承擔。

關於駕車與腦癇症的法律

在加拿大各地，兩條針對患腦癇的司機的規例適用於所有加拿大省份和行政區：

1. 按照法律，司機必須向運輸廳呈報任何可能妨礙他們安全駕駛的能力的病症。
2. 腦癇症患者必須在有或無服藥一段特定時間內(各省和行政區有不同規定)發作已受控制，之後才可以駕車。

詢問醫生你的發作是否：

- 只會在睡眠期間出現
- 對知覺無損
- 之前有可信的先兆
- 受迷走神經刺激器控制
- 更改用藥或漏服藥物所致

安全駕駛

你可以駕車，如果：

- 你是完全沒有發作
- 你正在服藥，並且沒有漏服藥物
- 你並不睏倦或疲累
- 醫生批准你這樣做

你如違反醫囑駕車，可能易生意外 - 即使不是你的過失所致。你的保險可能不支付你的損毀。

在駕車期間，如覺得要發作了：

- 駛到路邊

如藥物已用完：

- 請別人開車送你去藥房
- 讓你的處方藥物給送來
- 請朋友去拿你的處方藥物

如有發作：

- 請別人開車送你去醫務所

如藥物有更改或中斷：

- 暫時不要駕車，直到你和醫生知道你會受到怎樣的影響

切勿酒後駕駛。酒精會增加發作的可能性。抗腦癇藥物會增強酒精對身體的影響。

任職司機

在許多地方，腦癇症患者不能擔任專業司機或操作重型車輛。如果你打算駕駛以下其中一種車輛，你應該向你所屬省份或行政區的運輸廳查詢，了解有關的駕駛限制或條件：

- 重型卡車和運貨車
- 緊急車輛(救護車或消防車)
- 公共交通工具(巴士或地鐵)
- 計程車
- 小巴
- 重型私家車(露營車或拖車式活動房屋)

到各處去

- 多人共乘一車
- 步行
- 乘搭公共交通工具(巴士或地鐵)
- 乘搭計程車
- 使用特別運輸服務(例如 HandiDart)
- 請朋友、親戚或同事載你一程

汽車保險

在卑詩省，你的保險費率是根據以下因素計算：車子在何處行駛、不使用時車子停放在何處、車子作何用途、以及你的駕駛記錄。

工作方面

如果你合資格從事某種工作，腦癇不應使你被拒諸門外。發作是短暫的，並且通常不會妨礙工作表現。

有些工作基於安全理由，是有某些限制的。可惜，你也許會更難或甚至不可能從事以下工作，尤其是如果你的發作不受控制：

- 民航機師

- 運輸及職業司機
- 建築工人
- 外科醫生
- 牙醫
- 從軍：你的發作必須受到良好控制，之後你才可以成為加拿大軍人。即使你的發作是受到控制，在使用槍械或駕駛重型車輛方面也可能有限制。
- 皇家騎警：每名男士都會由醫生作個別評估。
- 消防員和警員：這取決於每個消防或警察部門的政策，但聘用的決定通常是根據醫生的建議。

你如不獲給予某份工作，不要放棄。對任何人來說，尋找工作必須有耐性、毅力和積極的態度。

我應否告訴僱主我患了腦癇？

披露身患腦癇症與否？在你求職或開始一份新工作時，這個問題很多時會出現。這需要小心處理 - 並且屬個人決定。考慮以下資料作為指引：

- 如果發作將會影響你的工作表現或你和其他人的安全，披露也許是明智的。這可使你和同事不會受到可能有的損傷，並且會讓老闆有機會在你的工作環境方面作出遷就。
- 如果腦癇並不影響你的工作表現或你和其他人的安全，那麼披露與否，就悉隨尊便。許多男性認為，在受僱之後才披露是比較恰當的 - 可紓緩對工作時有可能出現發作的壓力或憂慮。

何時披露？

受僱之前

好處

- 誠實
- 安心
- 有機會談論腦癇症
- 有機會談論工作遷就

弊處

- 歧視
- 重點落在腦癇症而不是你做這份工作的能力

其他考慮因素：

- 談及自己患了腦癇症，你會否覺得不自在？

獲得那份工作之後

好處

- 你有機會證明自己。
- 在某些省份，如果披露會影響你的職位狀況，你可向僱主採取法律行動。

弊處

- 害怕在職期間有發作。
- 可能影響你與同事的關係。
- 你如發作，同事無心理準備或不知道如何應對。

其他考慮因素：

- 你拖得愈長時間，披露你身患腦癇症就可能愈困難。
- 你可能不知道如何披露及向誰披露。

永不披露

好處

你不會遭到歧視 - 只要在職期間你沒有發作。

弊處

- 害怕在職期間有發作。
- 如沒有披露，在工作時有發作可能引起謠言和誤解。
- 如果發作，你可能會因為同事的不當反應而受傷。

其他考慮因素：

- 研究顯示，不披露的人在職期間有發作的機會較高。
- 如果你已沒有發作一段長時間，或者如果你的發作未必會在工作時出現，對你來說披露可能不是那麼重要。

如何披露？

做好準備。預先考慮到老闆或同事可能會提出的問題。預備好給他們清晰的答案。你對自己身患腦癇症抱什麼態度，以及你用什麼態度來談到它，將會影響別人如何看待你的狀況。要積極、實事求是和注重實際。不要老是想著腦癇，它不是並且也不應該是你工作場所裏的主要問題。

僱主通常關注到發作會怎樣影響你的工作表現以及工作場所裏的安全。向僱主解釋腦癇怎樣不會影響你的工作。

你可以對老闆說什麼

研究顯示，腦癇症患者：

- 休假不比其他員工多。
- 工作時不會造成更多意外。
- 很多時想證明自己，因此生產力不在其他員工之下。

如果你工作環境方面的改變或會減低發作的可能性，請與老闆商討。

教導同事你如發作他們該怎麼辦，可能是明智之舉。大家對發作的認識愈多，你如發作他們害怕和緊張的程度就會愈低。

請醫生寫信給你的老闆說明你的狀況。

在決定告訴誰你身患腦癇症時，要仔細挑選。你的僱主大概是第一個要知道的。要在工作場所裏作出改變，老闆是最適當的人選。你應否告訴同事你身患腦癇症？這是由你決定。

歧視與你的權利

可惜，針對患腦癇男性的歧視有時的確會出現 - 往往是由於無知和錯誤看法。

因為大多數職位的司法管轄權是屬省和行政區的，就業方面的規例和法律在加拿大各地是不同的。以下是向你的省或聯邦人權委員會求助解決歧視問題的一些原因：

- 僱主對你和其他員工加以區別。
- 僱主基於對病症的預斷(即是基於你的腦癇將來可能會怎樣，而不是基於你現時的健康狀況)而拒絕給你工作。
- 僱主由於你在退休金或保險方面的資格而解僱或拒絕僱用你。
- 僱主由於你身患腦癇症而對你的入職要求比其他人苛刻(例如較高程度的教育)。

加拿大/魁省退休金計劃傷殘福利

大多數患腦癇的男性都能夠工作，但有些卻不能夠。假如腦癇使你無法工作，你可能合資格領取加拿大退休金計劃傷殘福利。這項聯邦計劃每月支付福利金給不能工作的人。魁省有本身的退休金計劃傷殘福利。你如居於魁省，請聯絡

Regie des Rentes du Québec。

你合資格嗎？

- 在過去六年當中有四年你曾向加拿大/魁省退休金計劃傷殘福利供款。
- 你的傷殘是嚴重和長期的。
- 你無能力賺取豐厚的收入，並且已不能保住以前的職位。

你須知道：

- 每一個案都是單獨審核的。
- 如獲接納，必須經過至少一年(由申請日期起計)之後你才可取得傷殘福利。

- 在你滿 65 歲時，你的加拿大退休金計劃傷殘福利將會自動轉為加拿大退休金計劃退休福利，按你在變成傷殘之時的收入計算。

你的省或行政區可能設有一些類似的計劃。查詢詳情，請聯絡你所在地區的退休金局。

人壽保險

患腦癇的男性會較難購買到人壽保險。有些公司拒絕接受投保；其他的雖然接受，但卻要收取較高保費。

提示

物色人壽保險

- 要貨比三家！每間保險公司都不一樣。保險經紀與許多保險公司打交道，可以幫忙。向此人講及你身患腦癇症。
- 加入設有集體人壽保險的團體或機構。適用於超過 10 名成員的集體人壽保險通常都不查問健康狀況。你任職的地方可能設有集體人壽保險計劃。
- 不必查問健康狀況而承保範圍有限的保險，有時比較容易購買得到。這些保險收費高昂，有些包含排除條款，不受保因病症所致的意外。一定要弄清楚。
- 切勿篡改醫療方面的資料！保險單是一份合約。在申請時你若撒謊，保險公司可能毋須履行合約。
- 如果申請被拒，要求對方書面解釋原因。保險公司可能更仔細審閱你的申請，並且推翻決定。此外，你有機會回覆及詳細講出你的情況。
- 當你的情況有改進時，再提出申請。

徹底認識腦癇症

腦癇症與你的樣子

你的藥物可能改變你的容貌。體重起變化、出疹、長粉刺、牙齦增生、不明顯的顫抖、脫髮或毛髮變稀疏或過多，都是某些藥物的副作用。如果這些變化使你煩惱，可要求醫生調整你的劑量或改用其他藥物。

腦癇症與你的感覺

由於腦癇症會影響腦部的運作模式，它可能影響你的感覺；藥物也可能有同樣的影響。它可能導致煩躁、情緒變化或疲累。

與腦癇症共存的生活可能很困難。有時，你也許會感到焦慮、憤怒或甚至抑鬱 - 這是日常生活的起落其中一部分。拒絕相信自己的感受不會有幫助。接納並學習如何面對感受是唯一應該做的事。這說來容易做起來難，不過在其他人的支持下，你能做得到！求助象徵堅強而非軟弱，標誌著你有決心設法處理。

遇到困難？

你是否曾有一段時間心情欠佳？向醫生或心理學家傾訴。如果你有以下情況，他們知道怎樣幫忙：

- 失眠
- 總是覺得疲倦或睡眠過多
- 食慾不振或吃得過多
- 失去性慾
- 做任何事都提不起勁
- 覺得生活再無樂趣
- 有自殺的念頭

腦癇症與暴力

腦癇症會否使你在發作期間或之後更粗暴或更具攻擊性？不大可能。在發作期間，患了腦癇的男性極少會變得粗暴。不由自主的舉動或會看來粗暴以及甚至無意中傷到別人，但在發作期間你幾乎不可能直接和蓄意攻擊別人。

發作之後，你可能覺得頭腦不清，舉止更具攻擊性以及好勇鬥狠 - 過後全無記憶。這種行為往往會重複出現。你如有發作後會動粗的歷史，告訴你身邊的人，以便他們知道怎樣應對及不會設法約束你。

腦癇症不會令愛意消滅

在與另一個人有親密關係之前，先接受自己和自己身患腦癇症，這是很重要的。隨著你和伴侶互相了解得更深，你終須談到自己身患腦癇症。只有你才能夠決定自己何時準備好。這取決於你有多在意自己患了腦癇症。

如果你已經有愛侶，談及腦癇症是你要做的事情。對於腦癇症會怎樣改變你的人生，你有恐懼、憂慮和疑問；你的伴侶也一樣。

對男性來說，表達感情並非易事。不過事實是，任何人都不是天生就懂得表達情緒的，這是要學的。要從容地談到自己身患腦癇症，起初可能有困難，但久而久之就會容易一點。此外，這會令你的伴侶感到更安心和融洽。

我們來談談性愛！

有很大機會腦癇不會影響你的性表現，尤其是如果你的發作是受到良好控制。不過腦癇可能影響性行為，視乎發作源於腦部何處。有些頂葉發作(頂葉是腦部一個特定範圍)可以，但很少會，造成勃起、射精、以及性愛感覺。更多時，由於腦部另一範圍(顳葉)的不正常活動所致的發作，會令性慾減低。

性活動會引起發作的可能性很低 - 這只會在很少的情況下才發生。美滿的性生活是感覺良好的一部分，可減低壓力，製造更有利於控制發作的條件。

你肯定我不會有性問題嗎？

雖然腦癇症通常對男性的性行為影響甚少，但抗腦癇藥物可能產生性方面的副作用(性功能障礙)。有些抗腦癇藥物會造成陽萎。更多時，它們會導致性衝動減低。

必須記住的是，沒有正常性衝動這一回事。每個男性都不一樣。你得自己弄清楚性慾是否有問題。

你如有愛侶，談論這個問題是很重要的。如果你的性慾減退，你的伴侶也許會覺得遭到厭棄。一個巴掌拍不響，尤其是在性行為這方面！

你如正經歷性功能障礙...

不要羞於面對性問題。這些問題可影響任何男性 - 不管他們是否患了腦癇症。你若在性愛方面遇到困難，不要自動歸咎於腦癇症或你的藥物。

最重要的是，不要假定你全無辦法改善自己的情況。醫生可能會有解決辦法 - 改變用藥或處方別的抗腦癇藥物。不過要這樣做，醫生必須知道你的問題。與醫生談及性功能障礙，唯一要冒的險就是你的境況可能改善。

身為父親與家庭

作為父親，患腦癇的男性不比任何人遜色。

很多打算有小孩的男性不知道腦癇症會否傳給兒女。好消息是出現這種情況的可能性很小。患腦癇的父親與沒患腦癇的相比，有患腦癇的孩子的機會差不多 - 不太大！

孩子的安全怎麼樣？

有發作並不妨礙安全養育子女。你只需要採取一些預防措施 - 在正常照顧孩子以外多做一點。

以下是一些安全提示：

- 你如正在餵哺寶寶，要坐在地板上。如果在發作期間你總是倒向同一邊，你應該安置好自己，防止倒下壓住寶寶。
- 你可以在地板上為寶寶穿衣、換尿布和用海棉擦浴。如果你是單獨一人，不要用浴缸為寶寶洗澡。
- 教導年長的孩子在你發作期間怎樣照顧弟妹。
- 把嬰兒車的安全剎車掣固定好，於是你在外出散步期間即使有發作，它也不會翻車。
- 你如有幼兒，盡可能要補回睡眠。疲倦可能引起發作。

爸爸怎麼了？

隨著孩子長大，他們可能問及你的發作。發作在毫無預兆的情況下出現，之後又沒有解釋，可能會令孩子感到驚慌或困惑。

與孩子討論腦癇症是很重要的。要盡量簡單。使用孩子明白的字眼。要冷靜和積極。清楚表明在發作期間你不會受傷，但可能需要一些幫忙。

教導孩子在發作期間如何應對。向他們演示怎樣撥打 911 - 萬一你在發作後不醒人事。孩子年長一點時，你可詳盡一點說明你的狀況。

來活動！

只要你採取一些常識性預防措施，腦癇症沒有理由會使你不能進行體育運動。活躍的生活方式對每個人都有好處，患腦癇的男性也不例外。定時做運動可讓你有較佳的睡眠及減低壓力 - 改善發作控制。體育運動對身心健康都有益。在體育活動上你可與朋友共聚，並且享受有意義的社交生活。不要使自己享受不到生活中這樣寶貴的一部分。

體育運動

在參與體育運動之前，先考慮以下各項：

- 你的發作類型、嚴重性和頻密程度。
- 你的已知發作誘因，例如壓力、興奮等等。在極少的情況下，進行體育運動可能引起發作，也許是因為換氣過度所致。
- 在發作之前有警示(先兆)出現。
- 進行那種體育運動的危險性：水肺式潛水和花樣跳傘、攀山、高空彈跳、賽車、滑翔、跳傘及其他運動對任何人都有危險，尤其是如果你患了腦癇症。你若想進行這些體育運動，要謹慎。運用你的常識。這方面的規條是：在你進行某種體育運動時失去知覺或發作如可能危及生命，那就避之則吉。
- 可有多大程度的監督？有些體育運動具有一定程度的危險性，必須在良好的監督之下才可進行，例如游泳、溜冰、划獨木舟、冰球、網球、騎單車和舉重。

提示

- 開始進行一種新的體育運動之前，先與醫生談談，尤其是如果它有一定的危險。
- 告訴你的教練或隊友你患了腦癇症，以確保他們知道在發作期間可怎樣幫忙。
- 與知道你身患腦癇症及你的急救需要的朋友一起進行體育運動，這是比單獨進行更安全和更有利。
- 務必穿戴保護裝備，尤其是頭部保護裝備。
- 如體重大大減輕或增加，要告訴醫生。體重改變可能令藥物血中濃度有變，於是可能有必要調整劑量。
- 游泳時，要通知救生員留意你，因為你患了腦癇症。

英明男性的衝撞運動

患腦癇的男性仍可參與某些有肢體接觸的運動。然而，務必穿戴頭部保護裝備，並且告訴隊友如何應對發作。如有這樣做，你或許能夠進行有肢體接觸的運動，例如足球、冰球或欖球。拳擊屬例外，因為它會引致頭部受傷的危險性較大。

休閒和社交生活

是什麼使你無法過正常的社交生活和享受休閒活動？什麼都不能！你也許要更仔細挑選你的活動，但你的選擇仍然主要取決於你的興趣。你要考慮在發作期間你會有什麼舉動以及它會怎樣影響你的安全。如果你喜歡某種活動，問自己是否能夠安全地進行這項活動(儘管自己有發作)。大多數時候，你的答案都會是“能夠”。

闡明光敏感

光敏感是一種會使腦癇症患者對自然和人造光起反應，於是引致發作的狀況。光敏感性發作是由電視遊戲、閃光或反射在樹葉或潮濕表面的陽光所引起的。最常見的誘因是電視。在所有腦癇症患者當中，只有 3%至 5%屬光敏感性。女性有光敏感的比例較高。

光敏感與休閒

電視

你如有光敏感，要遵照以下提示：

- 看電視時要盡量遠離電視機。坐在距離螢幕 2.5 公尺或以上的地方，視乎螢幕的大小。
- 在照明良好的房間內看電視。
- 使用遙控器。
- 如要走近電視，用掌心掩住一隻眼。

電腦

十分低的掃描頻率(60 秒以下)或會引起有光敏感的女性出現發作。然而，極少電腦螢幕閃動得這麼慢。

電視遊戲

半數患光敏感性腦癇的女性會對某些電視遊戲的圖案過敏。如果你玩電視遊戲而又有光敏感：

- 要閱讀遊戲包裝上的說明和警告。
- 如疲倦就不要玩。
- 經常歇一歇及在兩局遊戲之間休息一下。
- 如頭暈或視線模糊就要停止。

夜總會

頻閃燈及以某種速度閃爍的燈光可能引起光敏感性發作。如覺得要發作了，設法用手掩住一隻眼。

戲院

電影很少會引起發作，但在有閃光的場面期間發作可能出現。可能會 - 但不一定 - 有預兆。

主題公園

如果你患了光敏感性腦癇，有閃光的遊樂設施可能會帶來一定危險。

旅行提示

- 計劃攜帶額外的藥品和處方藥物。
- 了解如果你要在另一國家看醫生你的旅遊保險會支付什麼費用。

- 在起程前及旅途上要有充足的睡眠。睡眠不足及時差反應可能引起發作。
- 佩戴腦癇症身分證明手鐲或項鍊。
- 旅程如跨越多個時區，要確保你是每隔一定時間都服藥。
- 帶備你的保險卡以及你的醫生和藥劑師的姓名和電話。
- 詢問醫生防疫注射會否干擾你的藥物。
- 把藥物放入手袋或隨身行李。藥丸以原來的瓶子盛載。
- 請醫生提供你的藥物的化學名稱或通用名稱，因為你服用的藥物在不同國家可能會有不同的商品名稱。攜帶一份列出這些藥物的名單。

酒精

有些男性能有節制地飲酒，不會增加發作的危險。對其他人來說，飲極小量的酒精幾乎每次都會引起發作，因此他們完全不飲酒。

決定是否飲酒，是非常個人的問題。有時，這個決定取決於你服用的是哪種藥物。

在服用治療腦癇藥物的同時飲酒，可能令酒精的影響和抗腦癇藥物的副作用變得更嚴重。酒精可能減低藥效。

豪飲絕非好事。無節制地飲酒有可能引致發作 - 以及有更大可能使你忘記服藥。有時隨飲酒而來的生活方式改變或會影響你的發作閾值。對許多男性來說，睡眠不足和熬夜、錯過用餐以及忘記服藥是發作的誘因。

飲酒與否是一個要跟醫生商量的決定。醫生最清楚知道，如果你在服用某種藥物期間飲酒，可能出現什麼情況。有了這方面的資料，你可以作出知情的決定。

其他毒品與發作

大麻：並無確實證據顯示，大麻會激起發作。有些人說，大麻有助控制某些類型的發作(如適度服食)，而其他人的說法就剛好相反：它可能會引起發作。

搖頭丸：服食搖頭丸會增加腦部某些化學物質的分量，引致過度刺激。它可能激起發作。此外，搖頭丸很多時是在整夜跳舞期間服食的，於是導致脫水及使發作有更大可能出現。

海洛英：海洛英可能導致發作。

安非他明(脫氧麻黃鹼、興奮丸、興奮劑)：如服食的劑量異常高，這些毒品可能引起發作。例如睡眠不足等副作用會增加發作的危險。

可卡因：它會導致發作、睡眠不足、營養不良及漏服藥物。

溶劑：它們會造成腦部受損，導致腦癇或使腦癇惡化。

類固醇：無證據顯示類固醇會導致發作。

煙草：吸煙似乎不會引起發作。然而，旨在幫助戒煙的尼古丁製劑可能會引致驚厥(戒煙藥安非拉酮(bupropion)也可以)。

咖啡因：在日常生活裏喝咖啡、茶或軟性飲料通常不會導致發作。

任何毒品都可能干擾你的藥物。如果你有服食這些毒品，你應與醫生商量。

家裏的安全

大多數的發作都不會對你造成傷害，但當發作出現於某些地方或在某些活動期間，就會有一些受傷的危險。有些危險是顯而易見的 - 在水中或高處 - 但有些卻是在你沒有疑心的地方 - 浴室或廚房。不必害怕這些危險，但要防止它們出現。很多時，稍作調整就可減低受傷的危險。這方面的竅門是：要事先考慮籌劃。

一般安全提示

- 給桌子和傢具加墊子，包住鋒利的邊緣。你如有夜間發作，床也要這樣做。
- 採用強制熱風供暖而不用例如散熱器等外露電熱元件，可減低使自己受傷的機會(如果你跌倒)。

浴室安全

- 不要鎖上浴室的門，那麼如果你需要幫忙，別人可以進入。
- 應淋浴而非浸浴。淋浴可減低水中發作及溺斃的危險。
- 使用有防滑條的浴室椅或浴缸，以防止跌倒(萬一有發作)。
- 先打開冷水，然後逐漸提高溫度。調節水溫，使到水不會熱到造成燙傷(如出現發作或暫時失去知覺)。
- 地板鋪上墊料和浴室地毯。

廚房安全

- 微波爐煮食比用電爐或天然氣爐更安全。
- 如使用爐子，盡可能用後爐眼。
- 使用膠碟和杯而不用玻璃或瓷器。
- 要用碟子而不要在餐桌上以平底鍋或煎鍋端上熱的膳食。

給雜務工的警告

剪草、換燈泡或修理壞了的多士爐是許多男性的例行公事。在屋內各處做修理，可能是你的正式家庭職責之一。這些活動有部分具有危險性。要小心謹慎。

你要評估一下，如出現發作，這些雜務的危險性有多大。如果你可能有或會使你受傷的發作，比較好的做法是調整或押後這項雜務，或請別人代勞。

給雜務工的安全提示

- 使用如不握住手柄就會停止運作的剪草機。
- 使用有護手裝置以及不握住時會自動停下來的電動工具。
- 有必要時穿戴保護裝備：護目鏡、頭盔、安全手套。
- 避免上高處，例如梯子、屋頂修理，或者至少要綁上繫帶，以防跌倒。切勿單獨做這些雜務！
- 火是危險的。讓別人生火或清理火爐的灰燼可能會比較安全。請別人代為燒烤食物。如果你要焊接，戴上面罩。切勿單獨做涉及火的工作！

腦癇是在你腦子裏！

腦癇會怎樣影響你的人生，部分是看法與態度的問題。腦癇可能干擾你的生活 - 如果你任由它的話。當然，腦癇會帶來局限，那又怎麼樣呢！人人都會因不同理由而要面對某類型的限制。改變你的觀點，那麼你就會發覺障礙變成挑戰 - 界定了你能和不能做什麼。取得控制，不要讓腦癇妨礙你的美滿生活。

男性是堅強、好勝、獨立、自豪和堅毅的。你如能避過冒不必要危險和自尊心太強不願求助的陷阱，腦癇不會限制你享受生活。

此小冊子最初由加拿大腦癇症協會(Epilepsy Canada)製作和分發

特別顧問

Dr. Alan H. Guberman
Neurology Department, Ottawa General Hospital, Ottawa, ON

Gary Genereaux
Computer Consultant, London, ON

Patrick Kinnear
Technical Support Specialist, Veterans Affairs, PEI

全國教育委員會

Dr. Mary B. Connolly
Chair, Neurology Department, BC Children's Hospital, Vancouver, BC

Madeleine Couture
EEG, Neurology Department, Ottawa General Hospital, Ottawa, ON

Carole Hirst, R.N.
Children's Hospital, 3F Clinic, McMaster University Medical Centre, Hamilton, ON

Sharon Penney, R.N.
Health Care Corporation of St. John's, St. John's, NF

Dominic Gélinas
Epilepsy Canada

文本修訂

Heather Pengelley
Medical Writer & Researcher

Angela Hasserjian
Epilepsy Ontario

你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。
#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5
電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com