



光敏感 (Photosensitivity)

光敏感是對閃爍的光出現腦癇放電的反應。這些放電可導致腦癇發作。通常會引起發作的頻率是每秒 5 至 30 次閃光(赫)。

光敏感的傾向只存在於某些腦癇症患者。測出光敏感的方法，通常是記錄在短暫時間內腦電波對閃光的反應。你應向醫生或專家查詢，你是否有受閃光影響的危險。

給已知有光敏感的人的有幫助提示：

- 如突然接觸到閃光，掩蓋一隻眼或會減少閃光的影響。
- 戴偏光太陽眼鏡可減低強光的刺激，例如水面的光。
- 看電視或使用電腦時，房間照明良好，或會有幫助。
- 使用遙控來轉電視頻道，可避免太近接螢幕。
- 避免使用調較差劣或有毛病的電視機，或者考慮使用高頻率(100 赫)的電視機。
- 考慮使用配備了無閃爍的液晶體顯示屏的電腦，例如手提電腦。
- 對於所有使用電腦的人來說，定時休息遠離螢幕是可以有幫助的。
- 閱讀電視遊戲封套上的指示及警告，玩電視遊戲時隔一段時間休息一會。
- 小心宴會、會所、或遊樂場的乘坐裝置，這些地方都會有閃光。
- 盡量縮短與可能引起發作的東西接觸的時間，尤其是你若疲倦的話。
- 避免疲勞過度，因為這可能增加發作的危險。
- 與醫生或專家商談發作方面的危險，因為這是因人而異。

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