

## 癲癇與記憶 (Epilepsy and Memory)

癲癇患者訴說記憶力差是司空見慣的事，而原因各有不同。記憶出現問題，成因可能是癲癇活動，或大腦負責記錄(編碼)及回想資料的部分受損。

以下是一系列與常見發作類型有關的常見記憶問題：

- **額葉發作** - 記住將來要做的事有困難，因為額葉是負責前瞻性記憶。
- **顳葉發作** - 記住新事物有困難，因為顳葉是負責學習新事物。
- **大腦左邊發作** - 記字詞有困難，及在交談中無法想出恰當的字詞時呆住，這是因為大多數人通常是由大腦的左邊控制語言及字詞。不過，如早年曾受傷及/或有發作侵襲，語言表述及文字記憶的功能可能是在大腦不同部位。

記憶也可能受到許多其他因素影響，包括疲勞、焦慮、精神緊張、抑鬱以及正常老化。如果記憶問題開始影響你的生活質素，就必須進行徹底檢查。

抗癲癇藥物與記憶：

用抗癲癇藥物來控制發作，單純通過防止發作活動影響腦部，就可有助改善記憶。然而，由於服用抗癲癇藥物的副作用，例如昏昏欲睡或注意力問題或藥物達到有害程度時，記憶方面的困難有時會出現。必須徵詢醫生才可調整藥物。

求助：

### 1. 如認為自己有與癲癇有關的記憶問題，應怎麼辦？

如有記憶方面的疑慮，與醫生商談。醫生治療過你及不同類型的癲癇，是最適合的人選，去考慮諸如大腦反常情況和發作等神經生物學因素可能造成的影響，以及你的癲癇治療的影響。

醫生或會轉介你去見神經心理學家，測試你的記憶及評估這精神病態的程度與性質，因為可能有多重因素影響你的記憶。你也可能需要接受其他診斷程序，例如血液檢驗、額外的腦電圖、或腦掃描。醫生取得全部資料後，就能夠詳談和解釋你的記憶問題的性質。

### 2. 我已接受測試 - 現在又怎樣？

- 收到全部內科及神經心理資料後，醫生或會選擇改變你的藥(劑量或類別)。
- 可能也會治療其他影響記憶的因素，例如精神狀態和情緒。有些病人可能獲處方抗抑鬱藥或接受心理治療，以改善心神不安及/或自我形象。
- 採用彌補策略(見下文)幫助應付記憶問題可能很重要。如有嚴重記憶困難，也許須與專業人員一起審核所從事的工作類型或上學計劃。另外，視乎引起記憶問題的因素而定，病人可能須應付及適應有記憶困難的生活。

你可以做的事：(幫助記憶的竅門)

1. 記日誌/日程表來提醒自己重要的活動及約會。
2. 製作一份日常事務的「工作表」。
3. 把材料拆散成可應付數量的材料。
4. 在電話旁邊放一本筆記簿，並且務必寫下重要的事(例如來電者的姓名及電話號碼、日期、來電原因)。倘若有與例如銀行的重要約會，帶同朋友或家人赴會，幫助記起討論的詳情。

5. 定出制度或常規以便不會忘記服藥！使用藥物整理盒是個好方法。另一個方法是設定手提電話或手錶的鬧鈴，在日間提醒你服藥。
6. 保持健康 - 做運動、睡得好、以及進食良好可以對記憶有正面影響。此外，保持自己的思想活躍 - 閱讀書本、進修、或動腦筋解決智力問題。
7. 放鬆。受到催促或壓力時，我們很多時會想不起要記住的事情，因此不要慌忙，慢慢來儲存及回想起資料。切勿迫自己強記事情，你愈要這樣做，就愈大可能辦不到。
8. 把物件放在同一地方(例如鎖匙、支票簿)。讓與你同住的人知道你有一定理由這樣做，以確保他們不會移動這些物件。
9. 制定策略及方法來幫助記憶。舉例來說，把圖畫與人的姓名聯想起來、用押韻詩來學習一系列重要的字、或在心中沿路線重行以設法記起遺下東西的地方。不要忘記，加強記憶回想的記憶方法或技巧可能會太複雜，你得採用對你及你要應付的處境有效的法子。
10. 背誦及覆習不一定對每個人都有作用。如有太多細節要記住，使用記事簿及錄音機也許是有必要的。有記憶困難的學生可能須與導師或輔導中心談談，要求在上課或應考時獲得特別協助或遷就。

善待自己，人人都會忘記一些事，我們每個人在記住事情方面都不一樣。不同方法對其他人較為有效，因此你必須找出哪種方法對你有最大作用！如真的忘記一些事，就向別人求助，並原諒自己。當自己能記住一些事時，獎勵自己。