

癲癇患者的體育運動及康樂活動 (Sports and Recreation for People Living with Epilepsy)

一般人認為，活躍的勞動及社交生活對每個人的健康都有益處。對於癲癇患者來說，這是真確的。事實上，體能活動對許多人可有助減少發作。

癲癇對每個人的影響不同。計劃和參與體育運動及康樂活動須按個別情形而定。要考慮的一些情況包括：發作類型和頻率、治療的副作用、個人在依照指示和負責任地行事方面的能力、以及活動的性質和監督。

作這些決定時必須運用常識。完全只考慮安全，可能不必要地限制了活動。限制和孤立可能使自尊心減弱，及強調癲癇的負面影響。目標應該是安全與盡可能正常的生活方式。下列是一些可能需要安全預防措施的活動：

游泳及水上運動

水對任何人都可能有危險，尤其是對癲癇患者。與醫生審核一下你控制發作的情況，看看在治療的這個階段是否適合做水上運動。如果你的發作不受控制，你不應游泳，除非有救生員或懂得救生技巧的人在場。進行一切水上活動以及在海洋、河流和湖泊游泳，都要使用救生衣。

騎單車

每個人騎單車都要戴頭盔。如發作會構成危險，騎單車應該在沒有汽車的地方，以及最好是在柔軟的表面上。

攀山

高地對任何患了癲癇的人都可能有危險。發作期間會有摔倒的危險，而在某些高度氧氣減少及氣壓改變，可能增加發作的危險。在參加前，考慮安全預防措施，以及對自身的福祉及同行其他人的危險。

有肢體接觸的運動

如想參加有肢體接觸的運動，例如美式足球、冰上曲棍球、或欖球，你得考慮頭部受傷的危險。假如玩有肢體接觸的運動在你生活裏是重要的，你應與醫生及教練商討遷就辦法。2006 年超級碗(Super Bowl)冠軍匹茲堡鋼人隊(Pittsburgh Steelers)的四屆全職業正選進攻輔線員范納卡(Alan Fanerca)，和 2006 年美國女子奧運冰球隊正選門將岡恩(Chanda Gunn)，是癲癇患者從事有肢體接觸的運動的兩個好例子。

其他活動

安全限制措施適用於跳傘、滑水、懸掛式滑翔、水肺式潛水、以及假如人突然失去知覺或不能控制自己的動作時會產生危險的任何活動。應避免參加這些活動，或徵詢醫生的意見後才決定是否參加。健身及運動器材通常是安全的。然而，如果你的發作是不受控制的，在使用某些器材時你也許要實行結伴制。如感到眩暈、噁心、或脫水，不要繼續運動。進行合適的活動時，務必採用保護性安全裝備。