

여행과 간질 (Travel and Epilepsy)

일이나 여가로 하는 여행은 간질 환자의 생활의 일부이다. 간질의 예측할 수 없는 특성과 아울러 낮은 환경은 성공적인 여행을 계획하는 것이 어려워 보일 수 있으나 상식과 사전 계획으로 성인이나 어린이 간질 환자가 안전하고 즐거운 여행을 할 수 있다.

의사와 상담

적어도 여행 한 달 전에 여행 계획을 의논하고 정보나 도움을 청하기 위해 의사나 간호사와 이야기하라. 예로 출발 전에 약을 더 받기 위해 처방전을 받거나 보험 신청서에 의사의 서명이 필요할 수 있다. 예방 접종을 해야 한다면 항경련제에 영향을 주는지를 문의하라. 정기적으로 여행을 한다면 치료 선택이나 약물 평가에 고려할 수 있을 수도 있으므로 의사와 의논하라.

조심스럽게 짐을 챙겨라

여행 전 항공사의 최근 수하물 규정을 확인하라. 달리 규정되지 않으면 휴대용 가방에 원래의 약 병째로 여행 내내 충분한 양을 넣고 다녀라. 또한 휴대용 가방을 잃어버릴 경우를 대비해 부치는 가방에 여분의 약을 넣어라.

의료 신분증을 휴대하라

당신의 건강 상태, 비상 시 연락처와 발작 시 무엇을 해야 하나를 요약한 카드를 지갑에 휴대하라. 가능하면 여행하는 나라의 언어로 번역된 카드도 소지하라. 약물이 여행국에서 다른 이름으로 불리면 그 이름도 적어라. 의료 팔찌 착용을 고려하라. 의료 정보용 지갑 카드와 보석의 예가 필요하면 비씨 간질협회로 연락하라.

치료에 대한 효과

간질 관리를 위한 치료에 영향을 미칠 수도 있는 여건을 고려하라.

- **약물:** 시간대가 바뀐다면 맞춰서 복용 일정을 조정하도록 계획하라. 또는 당신에게 편리하거나 짧은 여행이라면 원래 복용 시간에 복용하도록 시계의 알람을 맞춰라.
- **미주 신경 자극기 (VNS):** 의사나 간호사에게 미리 권고 사항에 대해 문의하라. 기기 등록 카드나 기기 유형과 관리에 대한 상세한 정보를 담은 종이를 휴대하도록 하라.
- **케톤 식이요법:** 간호사나 영양사에게 여행 중의 식단 계획을 이야기하라. 식사 준비를 위해 부엌이 달린 숙소를 예약하라. 저울과 냉장 박스를 가져 가고, 크림 같은 주요 재료를 그 지역에서 찾아 보라.

발작 유발 요인

일부 간질 환자는 발작을 더 잘 일으키게 하는 유발요인을 알고 있다. 이 요인은 사람마다 다르지만 가장 흔한 유발 요인은 수면 부족과 약 미복용인데 이 둘 다 시간대를 넘어 여행하거나 새로운 장소를 방문할 때 더 일어나기 쉽다. 건강 전반에 주의를 기울이고 탈수나 고열에 주의해라. 최상의 건강 상태가 누구에게나 최대한 여행을 즐기는데 도움이 된다.

발작 유형

당신의 일반적 증상과 다른 환경에서 이런 일이 생기면 어떤 일이 벌어질지를 고려하라. 예를 들어 기억력 문제가 있으면 호텔 연락 정보와 길안내와 함께 상세한 여행 일정을 가방에 휴대하라. 누군가 여행에 동행할 수 있나 의논하도록 하고, 복잡한 일을 피하도록 계획을 세워라.

여가 활동

계획하고 조심하면 여행지에서 체험할 수 있는 대부분의 활동에 참여할 수 있을 것이다. 발생 가능한 일들을 고려하고 수상 운동과 등반에 특히 조심하라. 여행 동반자, 강사, 인명 구조원이 당신의 안전 요구를 알도록 하라.

여행 보험

해외로 나갈 때 어느 캐나다인이나 여행 보험에 가입하는 것은 좋은 생각이다. 간질 같은 건강 문제가 있는 사람들에 대해서 회사별로 규정이 다르다. 맞는 보험을 찾기 어려우면 비씨 간질협회로 연락하세요.

특수 요구의 수용

표나 숙박을 예약할 때 특수 요구에 대한 수용 여부를 문의하라. 일부 회사는 적극적인 관리가 필요한 건강 문제가 있는 사람의 동행인에게 저렴한 요금을 부과할 것이다.

귀가

집에 돌아와서 정상적인 일상과 건강상태로 되돌아 가기 위해 시간을 가져라. 시간을 내서 앉아 무엇이 잘 되었고 무엇이 다음 여행 때 고려되어야 하는지 생각해 보라. 그런 뒤에 다음 목적지를 계획하도록 하라!

관련 사이트

국제 간질 위원회에서 간질 환자를 위한 여행 소책자를 여러 언어로 다운로드 받을 수 있다.

www.ibe-epilepsy.org/publications/travellers-handbook

어린이 간질 환자의 여행에 대한 조언은 다음 사이트에 있다.

www.aboutkidshealth.ca/En/ResourceCentres/Epilepsy/AtHomeandAtSchool/LeisureandRecreation/Pages/Epilepsy-and-Travel.aspx

2009 년 6 월 회람 승인

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com