

盡量善用就診 (Making The Most Of Your Doctor Visit)

腦癇症治療的目標是要取得最佳的發作控制，而不良副作用是最少的。你和醫生作為團隊，應該一同努力達到這個目標。你的自知之明以及醫生的醫療經驗，是最理想的治療計劃的重要元素。

我可以怎樣為就診作準備？

多加了解

抽時間認識腦癇症及你的發作類型，會有助你盡量善用就診。你會能夠提出明確與自己的需要有關的深思熟慮問題。有許多資料資源可用。

記錄自己的發作

記錄了發作的日誌，會是治療方面的極佳工具。記下自己的發作活動(什麼時候出現及歷時多久)，以及服藥常規方面的中斷(有否漏服藥物、喝酒等)。記錄任何以乎隨發作活動而來的刺激或狀況(精神緊張、疲勞、閃光等)。

要求家人和朋友觀察你在發作前、後及期間的舉動。旁觀者很多時會察覺到一些你自己不知道的情況，這方面的資料可揭示你的發作的真正類型，並且讓醫生能夠選擇最佳的治療。帶同一段顯示你其中一次發作的錄影帶見醫生，也許會有幫助。

列出你服用的藥物和添加劑

務必要告訴醫生其他健康方面的問題。列出你的處方藥物、藥物過敏、添加劑及另類治療。此外，列出以前服用過的抗發作藥物及為何換上其他藥物的一些資料。這些資料能幫助醫生使到治療方案盡可能完善。

按優先次序列出你的憂慮

可惜，許多醫生工作繁忙，未必能解答你提出的全部問題。去見醫生之前，列出多條問題，並按重要性分先後排列。這會有助充分利用見醫生的時間。提出開放式以及明確與你有關的問題。如覺得自己在見醫生時會緊張，找人陪伴你以作支持。同伴可以幫你發問及幫你記住醫生的回應。以下是一些你也許想提出的問題。選擇與你和你的處境有關的問題。

你對自己的腦癇有什麼認識？

我的發作是什麼類型？

我的發作的成因是什麼？

有什麼不同的治療？

我駕車是否安全？如不安全，何時開始再駕車才安全？

是我應該對什麼其他活動持審慎態度？

我飲酒是否安全？

關於這個病我應該對朋友、同事和家人說什麼？

關於藥物的問題

用抗腦癇藥物通常及很多時有效可治療發作，這些藥物有時會對某些人產生不良副作用。很多時，這些作用是輕微及短暫的。很多副作用會隨著身體適應藥物而消失。與醫生商談有關持續的副作用。調整劑量或可治療這些副作用。

- 不服藥或接受其他治療，我將來是否可能發作多些？
- 對我來說服用控制發作藥物的風險是否多過益處？
- 我服用的控制發作藥物有什麼常見的副作用？
- 控制發作藥物是否可能引致過敏反應？
- 什麼副作用需要即時由醫生診治？
- 劑量太高或太低時情況會怎樣？
- 控制發作藥物會否損害心智活動？
- 我應否服食額外的維他命或添加劑？

盡量給人好印象

醫生就好像其他人一樣，喜歡受到尊重及友善對待。親切的問候及真誠的態度，對於與醫生建立良好合作關係，可大有幫助。

見醫生很多時要呆在候診室一段時間，對許多人來說這可能使他們心情欠佳。有心理準備要等候 - 帶備一些東西來使自己不得空閒。保持耐性會有助你維持集中精神，及盡量善用就診。要找到最有效的治療，可能需要花一段時間。與醫生合作，是找到合自己需要的治療的最好方法。

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