

為何記錄發作 (Why Record Seizures)

為幫助了解某人的發作，知道發作何時出現、發作是怎麼樣、以及什麼因素可能與事件有關，都是很重要的。發作日誌是一種簡單而有效的方法，去記錄這些必不可少的資料。

發作日誌可有助促進在檢查期間的討論，以及幫助你記住重要的資料。把有用和明確的資料帶給醫生，可有助診斷及決定可能的治療方案，並且也可幫助你留意到任何模式或誘因。

記錄什麼

要記錄的最重要資料是發作(或疑似發作)何時出現，以及之前、期間和之後情況怎樣。其他詳情可包括於日誌裏“筆記”一欄。

其他有用的資料包括可能的發作誘因，例如漏了或遲了服藥、睡眠不足、發燒、及/或生病。對女性來說，記錄月經周期的日子也可能會有用。你也許要記錄其他詳情，例如何時精神緊張或生活方式和日程安排方面的改變。

可選用的記錄方法

考慮到腦癇症患者有不同的生活方式、偏好及症狀，不同的日誌格式對不同人是有用的。醫生也可能對喜歡閱讀的日誌類型有偏好，並留在你的記錄裏。因此，卑詩腦癇症協會設計了三種選擇：年表、月曆及月表。把空白的日誌留起，供將來使用，而填寫了的日誌就存放好，供將來參考。這三類全都可見於 www.bcepilepsy.com，或向卑詩腦癇症協會辦事處索取。

說明

在下一頁有這三個日誌類型的解釋。這三類日誌在圖表或日曆下面都有個略語表，讓你可創造代表發作類型和誘因的略語。

例如：

發作類型和描述：

- A. 強直痙攣
- B. 左臂抽搐(肌抽躍)
- C. _____

誘因：

- 1. 更改藥物
- 2. 更改睡眠時間表
- 3. 生病

年表

這種日誌格式可能對想看到資料按月排好的人士有用。你也可能喜歡把月誌轉為這種圖表，以便有簡潔的記錄。使用在圖表下面的略語表來描述發作類型以及給可能的誘因配上數字(像上面的例子一樣)。

例如：在 1 月第二日出現強直痙攣發作

	1 月	備註： 1 月 2 日 - 早上 5 時發作 4 分鐘，1 月 1 日漏服早上的一劑藥。 _____ _____ _____
1.	1	
2.	A	
3.		
4.		

月曆

這種日誌格式可能對想使用熟悉的系統的人士有用。諸如更改藥物或即將舉行的活動等計劃也可記錄下來。使用在日曆下面的略語表來描述發作類型以及給可能的誘因配上數字(像上面的例子一樣)。

例如：在該月第二日出現強直痙攣發作

星期日	星期一	星期二	星期三
	1) 1. 漏服早上的一劑	2) A. 早上 5 時，4 分鐘	3)

月表

這種日誌格式可能對想逐日看到資料的人士有用。使用在圖表下面的略語表來描述發作類型以及給可能的誘因配上字母(像上面的例子一樣)。

例如：在 1 月第二日出現強直痙攣發作

	1	2	3	備註： 1 月 2 日 - 早上 5 時發作 4 分鐘，1 月 1 日漏服早上的一劑藥。 _____ _____
發作		X		
發作類型		A		
睡眠(小時)	8	7	8	

2009 年 11 月獲批准作公開傳閱(ks)

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

年份： _____

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

發作類型和描述：

A. _____

B. _____

C. _____

誘因：

1. 更改藥物

2. 更改睡眠時間表

3. _____

4. _____

5. _____

月份： _____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

發作類型和描述：

A. _____

B. _____

C. _____

誘因：

1. 更改藥物

2. 更改睡眠時間表

3. _____

4. _____

5. _____

月份：_____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
發作 (有/沒有)																															
發作 類型																															
睡眠 (小時)																															
更改 藥物 (有/沒有)																															
生病 (有/沒有)																															
d																															
e																															
f																															

發作類型和描述：

誘因和活動：

A. _____

D. _____

B. _____

E. _____

C. _____

F. _____

