

## 發作與你的安全 (Seizures and Your Safety)

我們在日常生活裏全都要承受風險。患了腦癇症可能會令某些人比其他人更容易受傷，這取決於發作類型、頻率、特徵、年齡、其他健康問題、或認知困難，以及活動和環境。無論人是患了腦癇症與否，並非每一種損傷都是可以預防的。不要過度限制活動，這是很重要的，因為過度限制活動可能對身心的福祉有壞影響。

某些活動的危險性是高於其他活動。人人都要權衡以下兩者的輕重：對某項活動的重視程度，和該項活動可能會帶有的受傷危險性。在某些情況下，答案顯而易見。在其他情況下，答案視乎個人健康、偏好、以及生活方式而定。要運用常識。

下列是給腦癇症患者的一些安全提示，那些在發作期間會失去知覺及/或跌倒的患者尤其要注意。

### 天天平安

確保朋友、家人、老師、託兒服務提供者、以及僱主都知道如何認出發作、可預期情況會怎樣、如何進行急救、有緊急事故時應聯絡誰人、以及何時召喚救護車。要佩戴醫療身分證明首飾並攜帶急救隨身卡，裏面包含以下各方面的資料：藥物和劑量、緊急聯絡人、醫生資料、以及過敏症或其他健康問題。對潛在的腦癇發作誘因要避之則吉：忘記服藥、睡眠不足、酗酒、或吸毒。

### 在家裏

由於每個家都不一樣，因此你要在自己家中四處走走，評估一下有什麼潛在的危險，以協助實施安全計劃。最終目標是安全與自主。

床要盡量貼近地面。床褥就放在地板上，可能更合意。不要用框架有硬邊緣的床。硬地板要鋪上厚地毯或底下特別加厚的防滑小地毯。露台或門廊等戶外地方鋪上地毯，也可能有幫助。如有必要，給桌子或其他傢俱的尖角包墊。選用有扶手的椅子，幫助防止跌倒。坐在餐桌或書桌旁期間，用加厚的餐具墊可能有幫助。盡量避免爬上高的椅子和梯子，尤其是獨自一人之時。如無人相伴，不要吸煙、生火、或使用蠟燭。如果器械和工具不是作長時間使用，或者如果它們可能會打翻，例如小暖爐、熨斗等，那就應使用有自動關掉裝置的。如果你是獨居，應找人定時與你聯絡。考慮裝設醫療警戒應變系統。門應該安裝成向外而非向內打開，那麼即使有人倒向關上了的門，那道門仍可以從另一邊打開。

### 在廚房內

你如經常發作，就要盡可能當有人在家時才使用爐子。你也可更常使用後爐眼。如果某人的發作不是受到良好控制的，微波爐可能是更方便和更安全的選擇。預先切好或烹調的食品通常較容易處理。採用不碎餐具及以旅行杯盛載飲品。

### 浴室安全

浴室門應掛上“有人使用”的牌子而不是鎖上。應淋浴而非浸浴。考慮用手持式噴頭而期間人是坐在淋浴間內，及/或當有人在家時才淋浴。在熱水器上安裝安全設置，以限制最高水溫，從而減低造成灼傷的

危險(假如有人失去知覺或倒向熱水龍頭)。不要在水面或潮濕的表面附近使用電器，例如電鬚刨或電風筒。

## 外出走動

你如正有發作，不要駕駛。卑詩省條例規定，司機必須至少 6 個月沒有發作才可取得私家車駕駛執照。你也一定要得到醫生准許、依照處方服藥、以及符合其他駕駛和保險規例，方可取得有效的駕駛執照。有不同的限制適用於職業司機、轉換發作藥物的人、以及有單純局部發作的人。使用公共交通工具或多人共乘一車可能是到處走動的最佳辦法。如果在發作期間你會神志不清，出門應找朋友相陪。此外，你如要在極嚴寒的天氣下外出，就應與朋友同行。你如經常發作，應捨公共交通工具而取計程車，雖然後者費用較高，但對你較為安全，因此可能是值得的。在食品雜貨和處方藥物方面考慮使用送貨上門服務，很多時這些服務是免費或收費低廉的。這可讓你毋須拿重物或多番往來，以及為你節省時間。打聽一下你社區內專為行動不便人士而設的交通服務，例如 HandyDart 或義工駕駛服務；這些服務可幫助你去辦必須做的事，例如去銀行、政府辦事處、或見醫生。

## 運動和康樂

假如你曾突然不知道自己正在做什麼，在開始玩那些可能會令你或其他人有危險的運動之前，要細心檢討風險。你也許要與醫生商討這些風險。跳傘、攀石、及水肺式潛水等活動，對有發作的人有一定限制。其他需要特別考慮的活動是在水裏或附近或高地上進行的活動。進行合適的活動期間，務必採用保護性安全裝備(例如頭盔、漂浮裝置、及/或護膝或護肘)。使用某些運動器材及進行某些活動時，例如遠足，要實行結伴制。做運動時，要經常休息，保持身體水分充足，及避免用力過度。應在例如草、墊子或木屑等柔軟表面上做運動。如要游泳，要確保有救生員或懂得救生技巧的人在場，並且是知道你有發作的。進行水上活動要使用救生衣。如想知道更多安全提示以及卑詩省的適體運動及康樂項目名單，請參閱我們的資料單張 *Sports and Recreation*(腦癇症患者的體育運動及康樂活動)。

## 在工作上

大部分腦癇症患者都可以在毋須擔心安全問題的情況下工作。有些職務很多時只要稍作改動就可以變得更安全。在許多情況下，法例規定僱主必須作出這樣的改動或遷就。你怎樣受到發作影響以及你的工作環境，將會決定你可能需要什麼安全考慮。檢討一下工作場所有什麼潛在的危險，和哪些任務因為發作而變得困難及/或可能會引起發作。這方面可能涉及在高地上工作、使用重型機械、或夜班工作。依照工作場所的規定，如有必要，穿上保護衣物和裝備，例如手套、護目鏡、靴子等。卑詩勞工賠償局以及卑詩和加拿大人權法規定，僱主必須作出合理的努力，去遷就殘障人士擔任他們擁有所需技巧與才能的工作，除非這樣做會對僱主造成“不應有的困難”(例如安全、成本)。在卑詩人權法裏，腦癇症是被列為一種病，因而受到保護。僱員方面必須表明自己需要什麼遷就，以及參與決定可能須進行什麼調整。有關工作場所安全和遷就的詳細資料可見於我們的資料單張 *Epilepsy and Employment - Accommodations*(腦癇症與受僱 - 遷就腦癇症患者)。

## 照顧孩子

像所有家長和照顧者一樣，盡可能使家居對孩子是安全的。其他要考慮的事情可能是在地板上餵孩子或把幼兒安置於嬰兒車或小孩座椅。如認為有必要，你可用嬰兒車推寶寶在屋內隨處走動。使用換片墊在地板上為寶寶穿衣、換尿片、以及擦浴。樓梯附近要用安全閘。當你獨處時，不要為寶寶洗澡。告訴孩子在發作期間應怎樣做以及何時和怎樣求助。

## 其他要考慮的事情

幸好，許多腦癇症患者都能夠過積極的生活，並且在生活方式上需要很少甚至不需要限制。把注意力集中於一切你能辦得到的事情，這是很重要的。如可能會有局限，制訂策略及創造性地思考如何參與對你是重要的活動。不要猶豫向朋友和家人求助。社區協會也可能會有義工，能夠協助你處理事情。人人一生中都需要一些額外幫忙，通過表明自己有什麼需要，你可幫助改善自己的生活質素。

2011 年 7 月獲批准作公開傳閱(eb)

**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 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5**

**電話 : (604) 875-6704 傳真 : (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**