

旅行與腦癇症 (Travel and Epilepsy)

無論是公幹還是玩樂，對腦癇症患者來說，旅行都是生活的一部分。陌生的環境，加上發作的變幻莫測性質，可能會使到安排一個滿意的旅程看來困難重重，但只要運用常識和進行預先籌劃，患了腦癇症的成人或兒童可以有一個安全而又愉快的旅程。

與醫生商談

起程前至少一個月就要聯絡醫生或護士，商討你的計劃及請求提供資料或協助。舉例來說，出門前你也許需要新的處方去再配藥物，或者你也許需要醫生簽署你的保險申請表。如要接受防疫注射，問醫生這會否影響你的藥物。如經常要出門，務必與醫生商談這一點，因為這可能是選擇治療或評估醫療時要考慮的因素之一。

仔細打點行李

起程前，查看一下你乘搭的航空公司的最新行李規定。除非另有說明，否則藥物應保存在原來的瓶子裏，放入隨身行李；另外要帶備足夠整個行程之用的藥物。你也可能要在寄艙行李裏額外放一份藥物，萬一隨身行李下落不明。

攜帶醫療身分證明

帶備一張錢包卡，裏面說明你的狀況、列出你的緊急聯絡人、以及概述萬一你有發作該怎麼辦。可能的話，帶備多一份資料，翻譯成你將會到訪的國家所用的語言。如果你的藥物在你將會到訪的國家有不同名稱，這方面的資料也要列入。考慮佩戴醫療身分證明手鐲。想取得錢包卡的例子以及有關醫療身分證明首飾的資料，請聯絡卑詩腦癇症協會。

對治療的影響

考慮一下任何或會影響你用來控制腦癇症的治療的情況。

- 藥物。如果你會身處不同時區，應計劃相應地改變服藥時間表。要不然，你可在手錶上設定響鬧，以便繼續定時服藥，如果這是比較方便，或者如果你的旅程是短暫的。
- 迷走神經刺激器(VNS)。提前與醫生或護士商談，看看有什麼建議。務必帶備儀器註冊卡或文件，以便掌握種類和保養方面的詳情。想知多點有關帶著 VNS 去旅行，請瀏覽 www.epilepsy.com/epilepsy/travel_tips_vns_other_treatment。
- 生酮飲食。與護士或營養師商談，為旅程設計一份餐單。務必預訂設有廚房可準備飯菜的住宿處。帶備自己的磅秤和冰箱，及研究一下在本地找需要的主要成分，例如奶油。

發作誘因

有些腦癇症患者發覺，他們有某些會使他們有更大可能出現發作的誘因。這些誘因會因人而異，但最常見的誘因是睡眠不安穩和漏服藥物，當你跨越時區及到訪陌生的地方時，這兩者都是危險的。注意自己的整體健康狀況，並慎防脫水和變得過熱。保持最理想的健康狀況，將會有助任何人盡量享受其旅程。

發作類型

考慮一下你的典型症狀，以及假如在不同環境裏經歷這些症狀情況會怎樣。舉例來說，如果你可能有記憶問題，就要攜帶一份詳細的行程，放在袋裏，連同聯絡資料以及去你的酒店該怎麼走的說明。務必與同行的人討論可能發生的事情，以及制訂計劃去避免混亂。

康樂活動

如有一些籌劃和預防措施，你應該能夠參與大部分在你的目的地可體驗的活動。考慮一下可能發生的事情，並要特別當心水上運動和攀爬。確保同行者、導師、或救生員了解你的安全需要。

旅遊保險

加拿大人出國旅行時有購買旅遊保險，是明智之舉。在承保患了早已存在的疾病(例如腦癇症)的人士方面，不同保險公司有不同規定。你如有困難找到保險，請聯絡卑詩腦癇症協會，尋求意見。

特別遷就

預訂住宿時，查詢有沒有對特殊需要的遷就。有些公司會向與患了需要積極處理的疾病的人士同行的人，提供同伴價。

回家

返抵家門時，給自己一點時間去恢復正常生活和良好健康。抽點時間坐下來，想想有什麼是順遂的，及將來去旅行時應考慮什麼。之後，可開始籌劃下一個目的地！

額外資訊

Epilepsy.com 有一個包含詳盡資料的部分 Adapting Plans for Travel，它是講關於怎樣使旅行計劃切合需要：www.epilepsy.com/EPILEPSY/adapting_plans_for_travel。

國際腦癇症局(International Bureau for Epilepsy)有一本 Traveler's Handbook for People with Epilepsy(腦癇症患者旅客手冊)，這本手冊備有多種語言的版本，可從以下網址下載：
www.ibe-epilepsy.org/publications/travellers-handbook。

About Kids Health 這個網站有關於與患了腦癇的小孩一起旅行的有用提示：
www.aboutkidshealth.ca/Epilepsy/Epilepsy-and-Travel.aspx?articleID=6820&categoryID=EP-nh4-07a。

2009年6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