



運動與癲癇症兒童

父母指南



台灣癲癇醫學會



定期從事體能活動對每一個人都有好處。事實上，癲癇症患者也說：他們認為比起不活動的時期，參與運動之後反而覺得比較

健康，發作的次數也比較少。

可惜，無論是成人或是兒童癲癇患者，都受到太多過份謹慎的限制。

其實，現代醫學已經能夠控制大部份癲癇症，患者可以過著正常生活，這也包括體能活動。體能活動的好處並不止於身體，心理上的益處也不少。鼓勵癲癇患者，尤其是兒童患者，多參加人群活動，能使病人獲益，因為這類活動可以消除癲癇兒童「天生異質」的感覺。與人相處，做和其他人一樣的事，可以幫助癲癇兒童成長為一個獨立自主的成人。

因人而異

一般來說，病情在良好控制之下的兒童或成人，只要謹慎預防，就可以參加多數運動。不過情況因人而異，所以癲癇患者應該先和醫師商量，然後，才決定參加哪些活動。醫師可評估必要的因素，協助決定癲癇患者可以從事何種運動。醫師的決定將視下列情況而定：

* 發作情形是否在有效的控制之下

病人的發作情形若是在合理的控制下，比如說一個月只發作一兩次，那麼他可以選擇多數體能活動。病人的發作次數若比較頻繁，那麼他或許只能選擇某些活動。例如：跑步、羽球、

網球、桌球都是不錯的選擇。如果從事騎馬、攀岩、爬竿、單雙槓等活動，危險就比較大，因為萬一發作，病人可能會嚴重摔傷。

* 發作的時間

有些人僅僅在睡眠時發作，則運動時就不會有問題發生。



* 對個人的重要程度

如果有個青少年患者，他的癲癇症在良好的控制下，而他想參加團體運動，這時如果阻攔他，不讓他參加，可能會傷害他的心理。限制不讓他參加有好朋友活躍其中的活動，所引發的情緒問題將不限於當前，還可能延續到未來。

* 藥物

除非病人按照醫師指示，服用抗癲癇藥物，否則處方藥物無法控制病人再發作。這一點非常重要，特別對參與體能活動的患者而言。此外，患者還應該牢記，抗癲癇藥物會產生與體能活動相抵觸的副作用，比如嗜睡、頭暈。

特別關照

* 身體碰撞的運動

根據經驗顯示，從事劇烈運動，如橄欖球、曲棍球、足球，而受到頭部傷害，並不會使得發作的程度加劇。不過，病人若想進行身體碰撞的運動，必須要是先與醫師商議，獲得醫師的同意。躲避球具潛在危險性，應避免從事。



* 游泳

如果癲癇患者的體力沒有問題，沒有理由不讓他們游泳。不過必須要有充足的救生人員，至少也必須要有個能夠處理緊急狀況的同伴隨行。

複雜型部份性癲癇發作 (Complex Partial Seizures)



發作時的表現

- 意識混亂、對周遭的知覺遲緩
- 漫無意識的「自發性動作」(如踱步、搓手、拉扯衣服、咂嘴、做咀嚼動作)
- 若意圖壓制，患者可能會掙扎
- 前後持續二至四分鐘

發作時的處置

- 請陪伴病人：輕柔的協助他，以免他傷害自己
- 千萬不要試圖阻擋他，因為病人可能掙扎反抗
- 讓發作順其自然的過去
- 請一直陪伴病人，直到他的意識完全恢復為止：讓病人休息、睡眠，直到完全恢復

註：複雜型部份性癲癇發作常會續發成全身型僵直陣攣性發作（大發作）

失神性發作 (Absence Seizures) (小發作 Petit Mal)

發作時的表現

- 發作過程非常短暫，轉瞬即逝（約 5 至 12 秒）

- 喪失意識為時僅數秒鐘，往往誤以為病人在做白日夢
- 可能木然呆視、眨眼、臉部扭曲
- 病人通常不會仆跌倒地
- 病人對周遭一切毫無所覺
- 最常見於六到十四歲的兒童

發作時的處置

不需要任何急救措施，但是，病人有過癲癇發作的情形，一定要讓醫師知道，並注意安全。



提供癲癇患者專業的服務

- 中國醫藥大學附設醫院癲癇病友俱樂部
台大醫院癲癇病友聯誼會
台中榮民總醫院神奇之友會
台北市立聯合醫院中興院區癲峰造極同學會
台灣兒童伊比力斯協會
台灣癲癇之友協會
光田癲癇病友聯誼會
社團法人台南市癲癇之友協會
社團法人台灣超越巔峰關懷癲癇聯盟
社團法人高雄市超越巔峰關懷協會
社團法人雲林縣癲癇之友協會
花東地區癲癇病友會
長庚醫院癲癇病友會
屏東縣癲癇之友服務協會
為恭醫院癲癇病友會
恩主公醫院閃電俠聯誼會
財團法人彰化基督教醫院癲癇之友會
跳躍的音符兒童發展協進會
澄清癲癇之友會
堰新癲癇病友聯誼會

台灣癲癇醫學會

Taiwan Epilepsy Society

112 台北市石牌路二段201號

電話：886-2-2876-2890

傳真：886-2-2876-2891

網址：www.epilepsy.org.tw

E-mail: epil1990@ms36.hinet.net