

癲癇

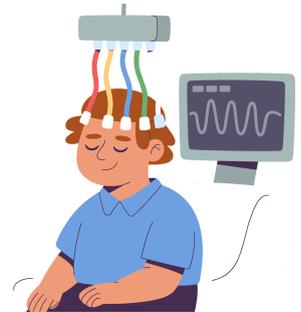
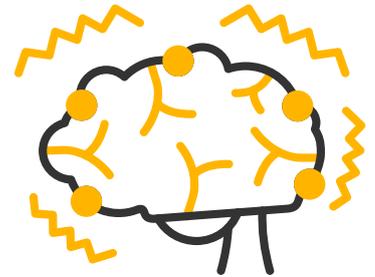
一、什麼是癲癇？

癲癇 (Epilepsy) 是一種慢性神經系統疾病，特徵為大腦神經細胞異常放電，導致反覆發作。這些發作可能表現為意識喪失、肌肉抽搐、感覺異常等症狀。癲癇的發作時間通常為數秒至數分鐘。

二、癲癇的誘發因素

以下因素可能引發癲癇發作：

1. 睡眠不足或過度疲勞
2. 情緒壓力或焦慮
3. 過度飲酒或突然戒酒
4. 發熱、感染或其他身體不適
5. 藥物濃度不穩定或突然停藥
6. 強烈的聲光刺激
7. 荷爾蒙變化，如月經期間



三、癲癇的治療

大多數癲癇患者可透過以下方式有效控制病情：

1. 規律服用抗癲癇藥物：遵循醫師指示，勿自行停藥或調整劑量。
2. 定期追蹤與檢查：定期回診，並進行必要的腦電圖檢查。

四、癲癇發作的預防與保健

1. 避免已知誘發因素:

- (1) 睡眠充足，維持規律作息，避免熬夜與過度疲勞。
- (2) 控制壓力與情緒，避免情緒激動。
- (3) 避免過量飲酒、菸、檳榔及含咖啡因飲料或刺激藥物。
- (4) 避免強光或突然噪音等外界刺激。
- (5) 女性注意月經期間的癲癇誘發情況。

2. 健康生活習慣:

- (1) 均衡飲食，多攝取蔬果、蛋白質與水分。
- (2) 適度運動，但避免高危險活動，如高空作業或單獨游泳。

3. 定期追蹤:

- (1) 定期回診、檢查腦電圖及血中藥物濃度，監控病情。

