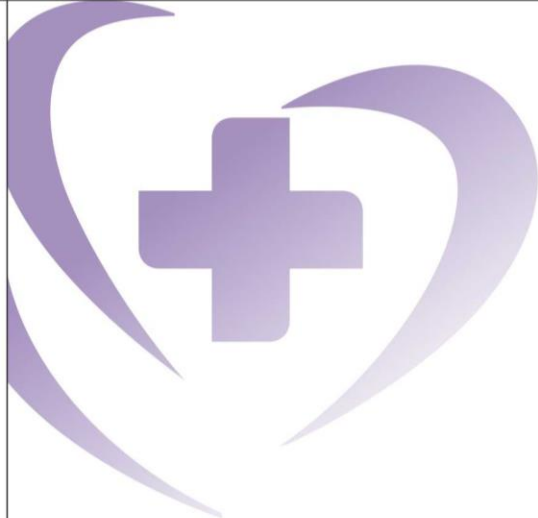


如蔬菜水果，以保持大便通畅。

五、安全 >>

1、防护方法：有发作先兆时马上就地卧倒，以防摔伤；一旦家属发现病人发作时应将其放平，松解衣领，使其头偏向一侧，保证呼吸道通畅，必要时用软物置于口腔内一侧臼齿间防止舌咬伤，不可强力按压患者肢体以免骨折。如发作时间长经应急处理后即送医院。

2、家中物品陈设简洁，避免危险物品撞伤，床边、浴缸旁宜有软垫。病人平时外出一定随身携带癫痫诊疗卡，以备发作时及时处理。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fscyy.com
参考资料：病人健康教育理论与实践



制作日期：2017年6月
编码：NKZX-折页-中文-086-01

脑科中心制作

癫痫健康宣教



咨询专线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

一、心理支持 >>

良好的心理状态对疾病康复具有重要意义。年龄、内分泌、睡眠、环境因素等均与癫痫的发生有关，饥饿、过饱、饮酒、疲劳、感情冲动以及各种一过性的过敏反应和代谢紊乱都可诱发癫痫，请您和家人正确认识癫痫，消除不必要的焦虑紧张情绪，心理上做好充分准备，树立战胜疾病的信心。



树立战胜疾病的信心。

二、用药 >>

1、在用药治疗过程中，如自行停药、换药、减量都会诱发癫痫发作。因此您和家属应了解药物作用及副作用，认识正确服药的重要性，坚持正规服药。减药、停药必需在专科医生指导下



进行。

2、用药期间须定时监测血药浓度，采血样应于上次服药后间歇6小时以上且每次采血样的时间应固定。



3、抗癫痫药物（苯妥英钠、卡马西平、丙戊酸钠、苯巴比妥、乙琥胺等）可能出现的副作用：

轻：胃肠道反应、头痛、嗜睡；

中：皮疹、眩晕、共济失调；

重：剥脱性皮炎、粒细胞减少、贫血等。

4、请听从专科的建议用药前做血常规和肝肾功能检查，用药期间每月复查血象，每季复查肝肾功能。

三、环境、休息、睡眠、情绪 >>

1、尽量避免去人群拥挤、声音嘈杂的公众场合，日常生活中看电视、上网时间适宜。避免在强烈光线下工作、娱乐等。

2、注意保证休息和充足的睡眠，选择力所能及的工作。

3、保持良好的情绪，避免激动，生活规律，注意保暖和预防感冒，炎夏季节谨防中暑，培养适宜的个人爱好，以保持心情愉快。



4、进行适当的脑力和体力活动，合理安排个人的学习，不宜从事带有危险性的工作和活动，如：司机、司炉、高空作业、登山、游泳等。

四、饮食 >>

1、饮食宜清淡，禁忌辛辣、刺激性食物，保证每餐规律，避免暴饮暴食和饥饿。

2、平时饮水宜采取少量常饮的方法。

3、戒烟酒，同时禁止饮用浓茶、咖啡、可乐等含咖啡因的食物。

4、多食富含纤维素的食物，