

患者自我管理指导问与答

问题1：日常生活中癫痫发作记录什么内容？

答：患者可养成书写癫痫日记的习惯，癫痫是一种慢性疾病，需要较长的治疗周期，详细的癫痫日记（包括具体的发作时间，发作持续时间，发作频率的变化，每次发作时目击者对发作经过作详细描述，患者发作前后的感觉，服用药物等），也可以通过手机、录像设备等对癫痫发作的表现形式及发作频率进行详细日志记录。

问题2：癫痫患者可以运动吗？

答：癫痫患者可以根据自身情况选择合适的锻炼方式，如散步、慢跑、瑜伽等，适当的运动有助于增强体质，提高抵抗力，减少癫痫发作的可能性。不宜做有危险性的运动，如游泳、登山、跳伞等。

问题3：癫痫患者如果忘记服药怎么办？

答：实现癫痫控制的前提是，严格规律服用抗癫痫药。之所以我们需要严格规律口服抗癫痫药是因为我们需要在体内维持一定的血药浓度，就像我们每日进食三餐，是为了让我们获得能量远离饥饿。只有药物在体内达到了需要的浓度，才能有效抑制大脑癫痫样放电。当漏服药物时血药浓度便会下降，这期间很容易导致癫痫发作。如果距离下一次服药还有一段时间，就立马补服药物，下一次服药也按时进行。但如果补服药距离下一次服药时间很接近，那么及时补服后要

适当顺延下次服药的时间。不然就可能会出现药物过量的不良反应，如头晕、恶心等，就像你如果没吃午饭把午饭和晚饭一起吃一样，就可能吃撑了。然后再根据不同的药物特点逐渐调整至正常的服药间隔时间，必要时可以直接询问医生或药师。

问题4：什么情况下癫痫患者应立即就医？

答：癫痫患者出现下列情况需要立即就医：发作持续不停超过5分钟、频繁的抽搐发作并且不抽搐时也不清醒、癫痫发作持续时间超过平时发作时间、第一次癫痫发作、出现呼吸困难或窒息的表现、在水中发作、出现外伤、特殊人群发作（孕妇、糖尿病人群等）、患者清醒后要求就医等情况。

问题5：癫痫患者日常穿衣注意事项？

答：癫痫患者日常穿衣需注意：尽量不穿紧身或套头、高领的衣服。癫痫发作时，多数患者都会口出白沫，造成口腔不顺畅，伴有呼吸困难等障碍。衣服过紧，易压迫气管，导致生命危险。不穿带有“附件”（如装饰链、带子等）的衣服。如果患者发作时与“附件”物品缠绕，可能导致抢救不及时，造成患者死亡。避免穿化纤类衣物。有些面料会散发令人不舒服的气味，可能诱发癫痫发作。