

## การหลีกเลี่ยง

### ปัจจัยกระตุ้นให้เกิดอาการชัก

1. รับประทานยากันชักสม่ำเสมอ อาจใช้ปฏิทินช่วยจำ

Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
★	★	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2. หากมีไข้ให้รีบเช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำอุณหภูมิห้องและรับประทานยาลดไข้



3. หากมีอาการเจ็บป่วยมากควรมาพบแพทย์ และหากอาเจียนภายในครึ่งชั่วโมงหลังจากรับประทานยากันชัก ควรรับประทานยาซ้ำ

4. ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง ควรระวังเมื่อต้องไปเข้าค่าย หรือ ค่ายคืน, ระวังเมื่อใกล้สอบ, ระวังเมื่อต้องตื่นเช้าเดินทางไกล



5. หลีกเลี่ยงภาวะเครียด

6. ในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการชักถี่ขึ้นช่วงมีประจำเดือน อาจมียาใช้เฉพาะช่วงนี้



7. ข้อแนะนำในการดูโทรทัศน์

- ❖ นั่งห่างจาก TV อย่างน้อย 8 ฟุต
- ❖ ใช้ TV จอเล็กจะปลอดภัยมากกว่า
- ❖ นั่งในห้องที่สว่างเพียงพอ หรือมีคอมไฟบน TV
- ❖ อย่าเข้าไปเปลี่ยนช่อง TV โดยตรง ให้ใช้รีโมทคอนโทรล
- ❖ ถ้าต้องเข้าใกล้ TV ปิดตาไว้ข้างหนึ่ง
- ❖ หากมีอาการกระตุกเกิดขึ้นขณะดู TV ให้มองไปทางอื่นที่ไม่ใช่จอ TV
- ❖ หลีกเลี่ยงการมองแสงกระพริบ หรือภาพแปลกๆ หรือ ภาพที่มีการเปลี่ยนแปลงไวๆ
- ❖ หลีกเลี่ยงการเล่นวิดีโอเกมอย่างต่อเนื่อง นานเกิน 1 ชั่วโมง
- ❖ หยุดเล่นวิดีโอเกม หากเริ่มมีอาการทางสายตา ที่ผิดปกติไปจากเดิม เช่น มองไม่เห็น เห็นสีดำ หรือมีอาการกระตุก

## ปัจจัยกระตุ้นให้เกิดอาการชัก



จัดทำโดย:

หน่วยประสาทวิทยา

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

และ ศูนย์โรคสมองภาคเหนือ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. มีไข้



2. ภาวะเจ็บป่วย เช่น อาเจียน ท้องเสีย



3. ภาวะอดนอน หรือเครียด



## ปัจจัยกระตุ้นให้เกิดอาการชัก

4. ใกล้เคียงมีประจำเดือน หรือฮอร์โมนผิดปกติ
5. มีการกระตุ้นสายตามากเกินไป เช่น เล่นเกมส์ คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ที่มีจอร์ูปกระพริบ



6. ถูกรับประทานยากันชัก หรือรับประทานยาบางชนิด ที่มีผลต่อระดับยากันชัก

