



ความรู้โรคติดต่อ สำหรับประชาชน

เล่มที่ 3





ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน

จัดกิจกรรมเพื่อผู้ป่วยโรคลมชักและประชาชนทั่วไป ครั้งแรกรวมอยู่ในสมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย และแยกออกมาต่างหาก แต่ยังคงอยู่ภายใต้สมาคมโรคลมชักเมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๕ ภายใต้ชื่อ “ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน” และชื่อภาษาอังกฤษว่า “Epilepsy Association of Thailand”

และมีสัญลักษณ์ของชมรมฯ เป็นช้าง ๒ เชือก สีขาว ยืนในวงกลมสีเหลือง

ช้างเชือกหนึ่งจะใช้วงชูเทียนประกายแดง โดยมีความหมายดังนี้

- ช้าง เป็นสัญลักษณ์ของประเทศไทย
- เทียน นำแสงสว่างไสว เปรียบเหมือนชีวิตใหม่หลังการรักษา
- ช้างตัวแม่ หมายถึง ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน
- ลูกช้าง คือ สมาชิก หรืออีกนัยหนึ่ง
- ช้างตัวแม่ หมายถึง สมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย
- ลูกช้างคือ ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน
- สีเหลือง หมายถึง ความสดใส เบิกบาน ร่าเริง

วัตถุประสงค์

1. การดูแลรักษาที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคลมชัก
2. เผยแพร่ความรู้โรคลมชักแก่ผู้ป่วยและประชาชน
3. ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคลมชัก
4. ประสานและสร้างเสริมความเข้าใจระหว่างผู้ป่วย แพทย์ ประชาชนและสังคมโดยรวม
5. เป็นตัวแทนดูแล และปกป้องสิทธิประโยชน์ของผู้ป่วยโรคลมชัก

คำนำ

โรคลมชักจัดเป็นโรคที่พบบ่อยทางระบบประสาท และเป็นปัญหาของสาธารณสุขไทยจากข้อมูลของ WHO พ.ศ. 2547 โรคลมชักเป็นภาวะผิดปกติของสมองที่รุนแรงที่สุด สำหรับประเทศไทยได้มีการสำรวจหลายครั้งพบว่าโรคลมชักมีความชุกระหว่าง 5.9-7.2 ต่อประชากร 1,000 คน จากการคำนวณประชากรไทย 65 ล้านคน จะมีผู้ป่วยโรคลมชักประมาณ 400,000 คน

ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชนจัดตั้งขึ้นเป็นทางการเมื่อ พ.ศ. 2545 เพื่อให้ผู้ป่วยโรคลมชักในประเทศไทย ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ทางชมรมฯ ได้มีกิจกรรมหลายรูปแบบในการให้ความรู้โรคลมชักแก่ประชาชน เช่น มีวารสารรายเดือน จัดประชุมวิชาการประจำปีสำหรับผู้ป่วยโรคลมชักและประชาชนทั่วไป และในปี พ.ศ. 2552 นี้ได้จัดกิจกรรม camping day เพิ่มขึ้น

หนังสือความรู้โรคลมชักสำหรับประชาชน ได้จัดทำแล้วเสร็จ 2 เล่ม ใน พ.ศ. 2550 และ 2551 ความรู้ในเล่ม 1 ประกอบด้วย ลักษณะทั่วไปของโรคลมชัก ได้แก่ ชนิดของโรคลมชักการตรวจพิเศษและการรักษา เล่ม 2 จะเน้นเฉพาะลงไป ได้แก่ การชักจากไข้ โรคลมชักในผู้หญิง โรคลมชักกับการตั้งครรภ์ โรคลมชักในผู้สูงอายุ และพันธุกรรมกับโรคลมชัก

สำหรับ พ.ศ. 2552 ทางชมรมฯ ได้จัดทำ โรคลมชักสำหรับประชาชน เล่มที่ 3 ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับ โรคลมชักกับการเรียน โรคลมชักกับการทำงาน โรคลมชักกับการเล่นกีฬา โรคลมชักกับการขับรถและโรคลมชักกับปัญหาทางจิตเวช

หวังว่าหนังสือโรคลมชักสำหรับประชาชน จะให้ความรู้ต่างๆ พอสมควรแก่ผู้ป่วยโรคลมชักและประชาชนทั่วไป

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณคณะกรรมการทุกท่านอีกครั้งที่ได้สละเวลาในการจัดทำหนังสือทั้ง 3 เล่ม และบริษัท ไฟเซอร์(ประเทศไทย) จำกัด ที่ให้การสนับสนุนในการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้

กมล ธีระวิบูลย์

แพทย์หญิงกัลยาณี ธีระวิบูลย์
ประธานชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน

กลอนลมชัก

โรคลมชักเกิดจากเหตุแห่งสมอง
สิ่งทั้งปวงพลันหมุนเวียนเปลี่ยนวิถี
เสมือนคราวเราอ่อนล้าอย่าไต่ก็
ทุกอย่างนี้มีเวลามลายไป

กรรมพันธุ์สรรค์สร้างทางชีวิต
ล้วนประสิทธิ์สุขเพื่อคนต่างสติ
เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์จงภูมิใจ
ถึงทุกข์โศกมีโรคภัยไม่ถาวร

อันลมชักใช้โรคร้ายคล้ายเพลิงผลาญ
หรือมวมลมารโอฟาร์เท่าเหล่าสิงขร
เพราะโรคภัยไร้ศักดิ์ดาสถาพร
อย่าทุกข์ร้อนสะท้อนจิตคิดปรารมภ์
จงสร้างใจให้งามด้วยธรรมะ

มีมานะละความท้อก็สุขสม
รู้ปล่อยวางตัดกังวลหมดทุกข์ตรม
รอยระทมโรคลมชักจะจากไป

ประพันธ์โดย: นายชัยณรงค์ วีรมโนกุล

สารบัญ

ความรู้โรคลมชักสำหรับประชาชน เล่มที่ 3

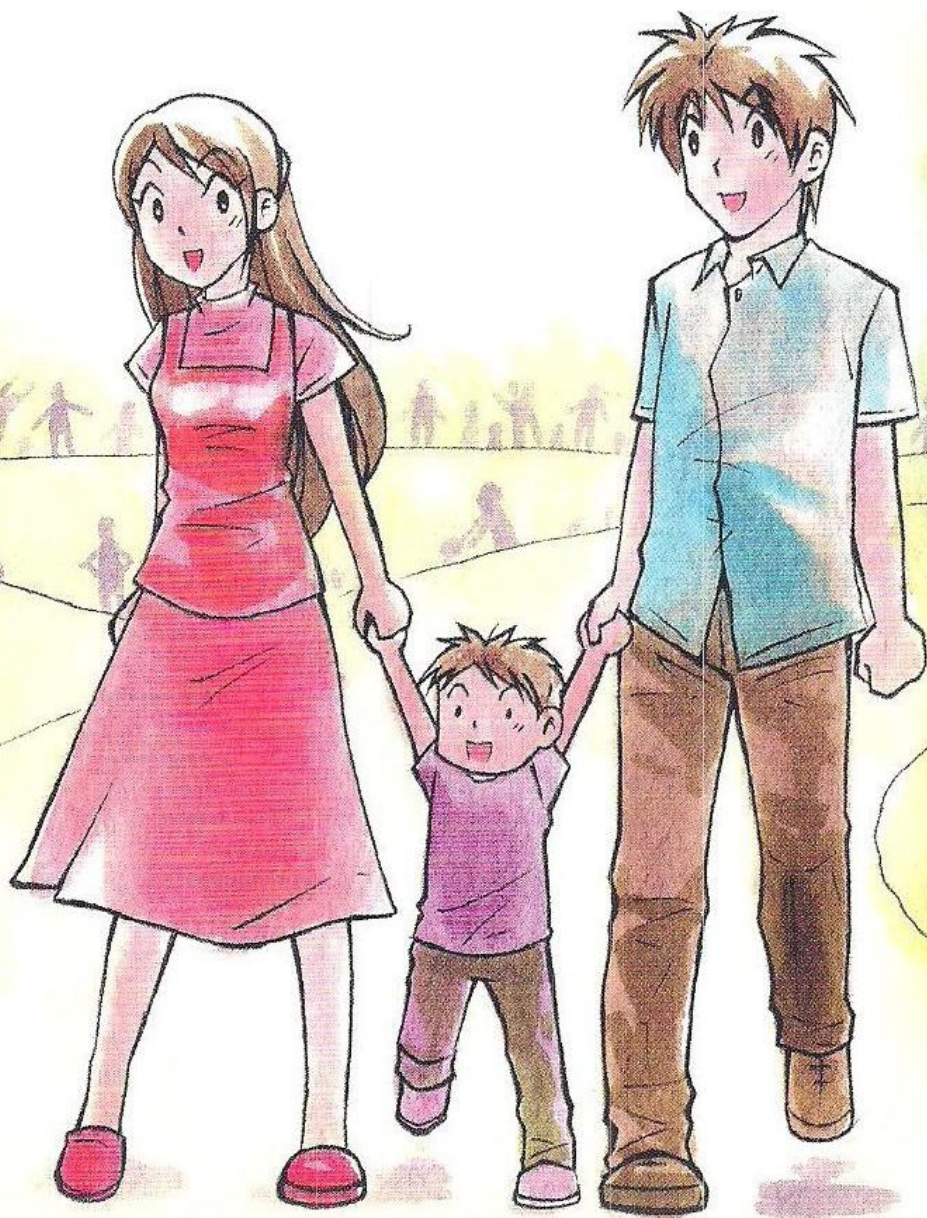
โรคลมชักกับการเรียน 7

โรคลมชักกับการทำงาน 14

โรคลมชักกับการเล่นกีฬา 26

โรคลมชักกับการขับรถ 38

โรคลมชักกับปัญหาทางจิตเวช 45

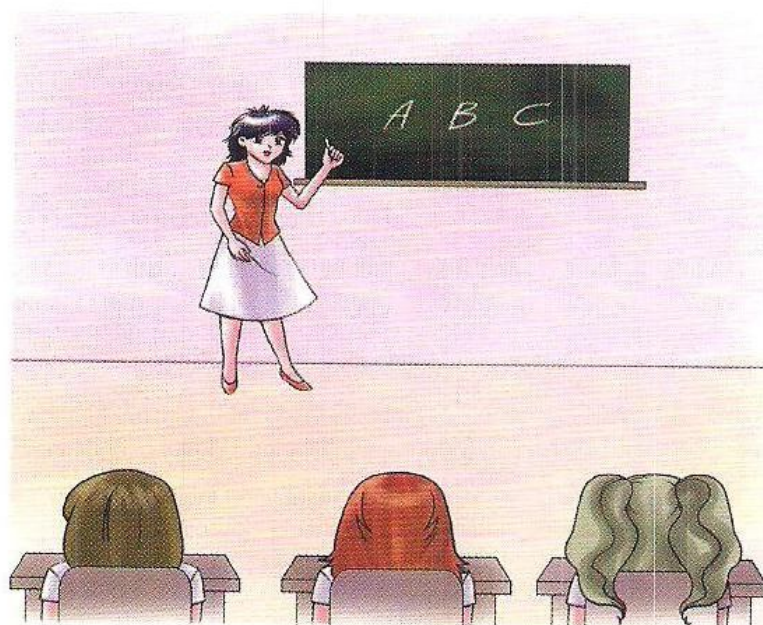




โรคลมชักกับการเรียน

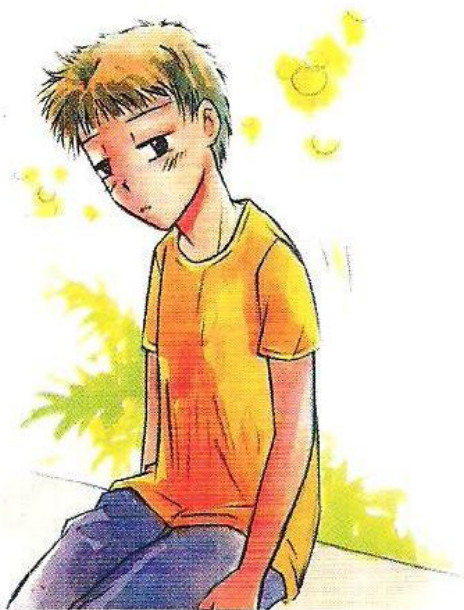
คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า เด็กที่เป็นโรคลมชัก มักจะมีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ เรียนหนังสือไม่ได้ ซึ่งไม่เป็นความจริง เด็กที่เป็นโรคลมชักส่วนใหญ่ สามารถเรียนหนังสือได้ปกติเหมือนเด็กทั่วไป มีไม่น้อยที่จบสำเร็จถึงขั้นมหาวิทยาลัย ปริญญาโท ปริญญาเอก และประกอบอาชีพได้เป็นอย่างดี

โรคลมชักที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง และมีเซาว์ปัญญาต่ำกว่าปกติ จึงจะมีปัญหาการเรียน แต่อย่างไรก็ดี ถ้าสามารถจัดการเรียนการสอนให้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน เด็กก็จะสามารถเรียนได้เช่นเดียวกัน มีเพียงส่วนน้อยที่สมองมีความผิดปกติมาก อาการชักในเด็กกลุ่มนี้มักจะควบคุมได้ยากด้วย จึงทำให้ไม่สามารถเรียนหนังสือได้เหมือนเด็กอื่นทั่วไป



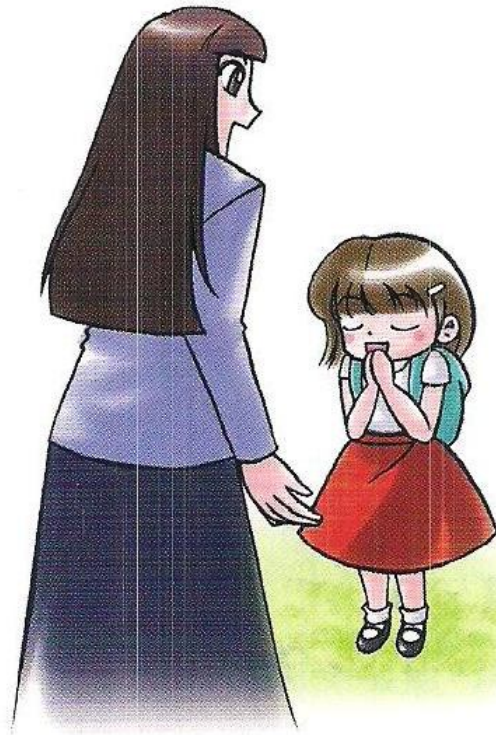
ปัญหาด้านการเรียนยังอาจเกิดจากการใช้
ยากันชัก เพราะยากันชักบางชนิดอาจทำให้ง่วง
นอน เมื่อใช้ในระยะเวลาเริ่มแรก แต่เมื่อร่างกายปรับ
ตัวได้ อาการง่วงก็เริ่มลดน้อยลงและหายไป ยา
บางชนิดอาจทำให้มีพฤติกรรมซนมากขึ้นได้ ถ้า
มีปัญหาควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับเปลี่ยนยา ให้
เหมาะสม

ปัญหาด้านการศึกษายังแตกต่างกันไปใน
ผู้เป็นโรคลมชัก บางคนมีความผิดปกติเฉพาะ



ด้านการอ่าน สะกดคำไม่ได้ ถ้าสามารถวินิจฉัย
ได้ ครูและผู้ปกครองให้การช่วยเหลือที่ถูกต้อง
ก็สามารถช่วยให้เด็กเรียนดีขึ้น

โรงเรียนนอกจากจะเป็นแหล่งให้ความรู้
แล้ว การที่เด็กไปโรงเรียนยังช่วยให้เด็กมี
พัฒนาการด้านความคิด สังคม และพฤติกรรม
ด้วย แต่ในขณะเดียวกัน โรงเรียนก็อาจเป็นเหตุ
ให้เด็กเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็ก
ที่เป็นโรคลมชัก ผู้ปกครองยิ่งกังวลมากขึ้นว่าเด็ก
จะเรียนตามเพื่อนได้หรือไม่ จะมีปัญหาในการ
คบเพื่อน หรือมีปัญหาการร่วมกิจกรรมต่างๆ ของ
โรงเรียนหรือไม่ ตัวอย่าง เช่น ถ้าอนุญาตให้เด็ก
ไปเข้าค่าย ก็กลัวจะเกิดมีอาการชักขณะร่วม
กิจกรรม กลัวว่าไม่มีผู้ให้ยาลูกกินตามกำหนด
เวลา ในความเป็นจริงเด็กโรคลมชักสามารถ

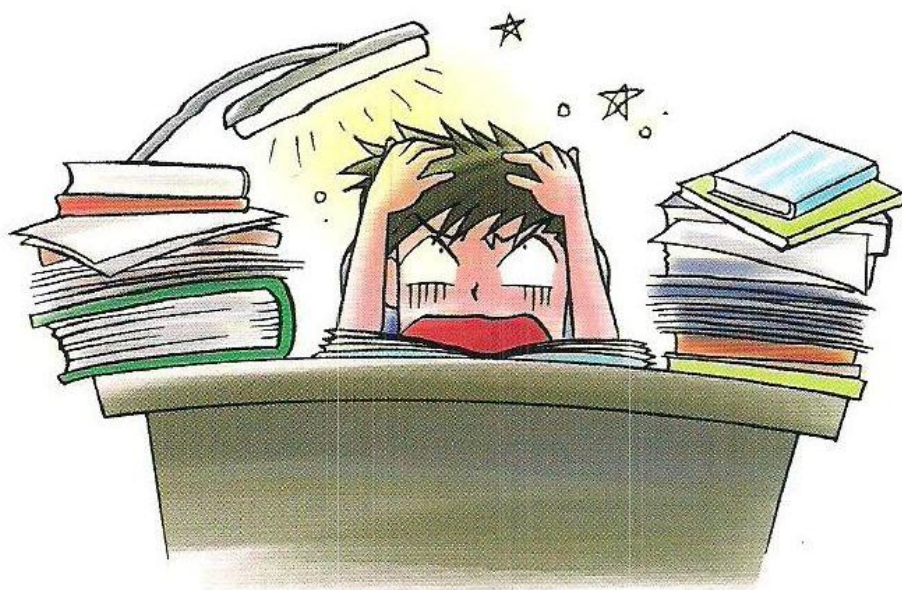


เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ เพียงแต่ให้ครูและเพื่อน
เข้าใจปัญหาของเด็ก เรียนรู้วิธีดูแลถ้าเกิดมีอาการ
ชัก และดูแลให้เด็กกินยาสม่ำเสมอในระหว่างที่
เด็กอยู่ในความดูแลของครู เด็กที่ปฏิบัติตาม
คำแนะนำของแพทย์ และควบคุมอาการชักได้แล้ว
ก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร

เด็กบางคนอาจรู้สึกอับอายจากการถูกล้อเลียนจากเพื่อน ผู้ปกครองและครูมีส่วนให้ความช่วยเหลือได้ โดยการให้กำลังใจ เพิ่มความมั่นใจกับเด็ก ผู้ปกครองควรจะบอกครูถึงอาการแสดงของเด็ก และแนะนำวิธีการดูแลขณะเกิดการชัก ครูควรจะให้ความช่วยเหลือและให้ความรู้แก่เพื่อนๆ ในชั้นเรียนของเด็กที่เป็นโรคลมชักด้วย

นอกจากนี้ผู้ปกครองไม่ควรเพิ่มความกดดันเรื่องการเรียน เพราะจะทำให้เด็กไม่อยากไปโรงเรียนและขาดเรียน หากขาดเรียนบ่อยๆ ยิ่งทำให้การเรียนรู้ด้อยลง ขาดความมั่นใจ ดังนั้นจึงควรให้การส่งเสริมตามความสามารถของเด็ก พยายามให้เด็กเข้าใจว่า อาการชักเป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น สามารถรักษาได้และไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต การให้ความรักความ

เข้าใจจะช่วยให้เด็กโรคซึมเศร้าได้ใช้ความสามารถ
เต็มที่ในการเรียนรู้และดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดี





โรดลมชักกับการทำงาน

จากรายงานการสอบถามความคิดเห็นของ
คนทั่วไปกับผู้มีอาการชัก ทั้งสี่ภาคของประเทศไทย
นั้น คนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าผู้ที่เป็นลมชัก
สามารถทำงานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ไม่เสี่ยง
อันตรายและมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างจาก
คนธรรมดา บทความนี้จะกล่าวถึงการเตรียมตัว

สมัครงาน ชนิดของงาน และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง
นายจ้างกับลูกจ้างที่เป็นลมชัก

การเตรียมตัวสมัครงาน

ตำแหน่งงานต่างๆ หรือการรับสมัครงาน
สามารถอ่านจากประกาศโฆษณาในหนังสือพิมพ์
หรือประกาศของกรมจัดหางาน หรือตามเว็บต่างๆ
การสมัครงานหรือหางานทำนั้น โปรดระลึกเสมอ
ว่า การแข่งขันสูงมาก มีคนตกงานจำนวนมาก
ดังนั้นจึงต้องแน่ใจว่า ท่านมีคุณสมบัติตรงตามที่
กำหนด การมีประสบการณ์หรือไม่มีอาจจะไม่เป็น



ปัญหา ถ้าหากท่านมีคุณสมบัติตามต้องการ อย่างไรก็ตาม
ก็ดีกว่าไม่ได้รับการบรรจุเข้างานนั้นอาจมีเหตุ
หลายประการ ไม่ควรโทษโรคลมชักที่เป็นอยู่

บุคลิกภาพส่วนตัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้
นายจ้างประทับใจรับท่านเข้าทำงานนอกเหนือไป
จากคุณสมบัติด้านอื่นๆ มีข้อเสนอแนะว่า ผู้สมัคร
งานควรรหาเอกสารคำแนะนำเกี่ยวกับการสมัคร
งาน การสัมภาษณ์เพื่อสมัครงานเพิ่มเติม โดยทั่ว
ไปท่านควรทราบข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับงานหรือ
หน้าที่ที่ท่านต้องรับผิดชอบ ว่างานนั้นจำเป็นต้อง



มีทักษะหรือสมรรถนะอะไรเป็นพิเศษ ท่านควรฝึกฝนเตรียมตัวให้พร้อมกับการสอบหรือการสัมภาษณ์ ท่านก็อาจจะประสบความสำเร็จในการทำงานทำได้ อย่างไรก็ตามถ้าท่านยังไม่สามารถหางานทำได้ ท่านอาจเป็นอาสาสมัครในการทำงานให้หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ และอาจจะช่วยทำให้ท่านได้รับข้อเสนอในการทำงานได้ เช่น การเป็นพี่เลี้ยงสอนกิจกรรมศิลปะบำบัด การสอนหนังสือ เป็นต้น



ส่วนการแจ้งให้นายจ้างทราบว่าท่านเป็นโรคลมชักในขณะสมัครงานหรือไม่นั้นเป็นสิทธิของท่าน ท่านอาจจะรองจนกว่าแน่ใจว่าได้งานทำ มีการนัดสัมภาษณ์ก่อน และนายจ้างเปิดโอกาสให้ชี้แจงข้อมูลต่างๆ ที่ท่านจำเป็นต้องแจ้ง ในกรณีที่คุณรู้สึกเครียด ควรเตรียมตัวตอบคำถามที่นายจ้างอาจถาม เช่น อาการชักเป็นอย่างไร เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร ท่านมีอาการเตือนล่วงหน้าหรือไม่ว่าจะชัก โรคลมชักที่เป็นอยู่ขณะนี้ มีผลกระทบต่องานอย่างไร ท่านอาจขอใบรับรองจากแพทย์ที่ท่านรักษาอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคของท่านได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและอาการของท่านนั้น ต้องแจ้งตามความเป็นจริง คนทั่วไปมักจะเข้าใจโรคลมชักผิดๆ เช่น ไม่สามารถทำงานได้ อารมณ์รุนแรง

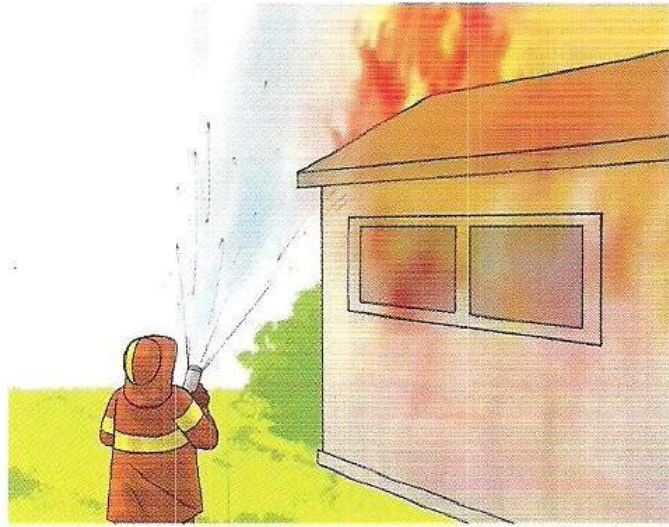
หรือได้รับอุบัติเหตุง่าย ท่านควรอธิบายให้นายจ้าง
หรือคนที่ทำงานร่วมกับท่านให้เข้าใจ หรือหา
เอกสารความรู้เรื่องโรคลมชักสำหรับคนทั่วไปให้
คนใกล้ชิดอ่าน



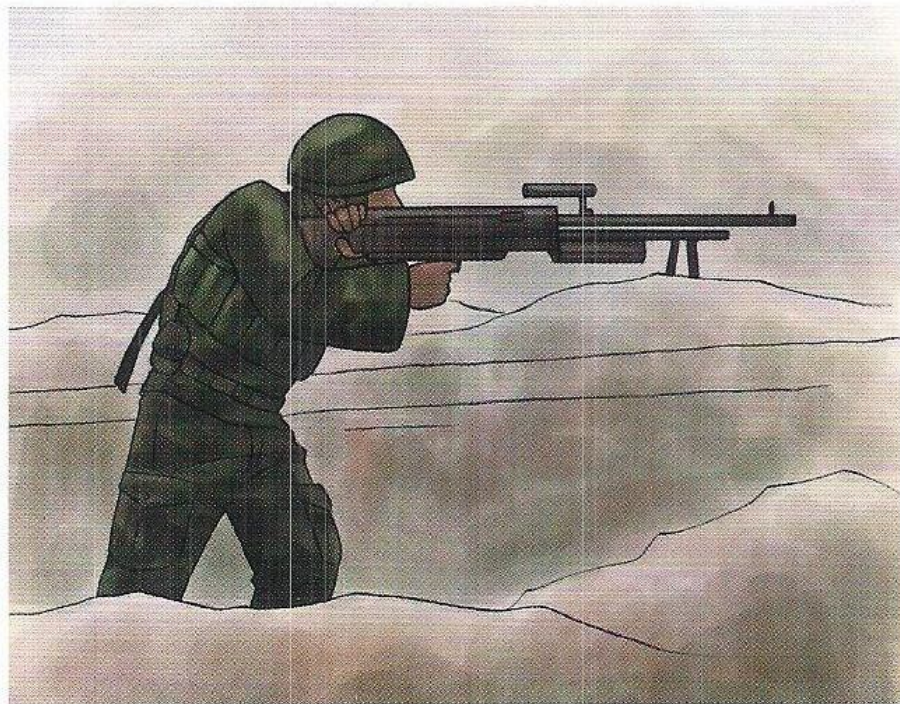
มักมีผู้ถามว่าผู้มีอาการชักจำเป็นต้องให้
ข้อมูลกับนายจ้างเกี่ยวกับเรื่องอาการชักของ
ตนหรือไม่ ผู้ที่มีอาการชักควรแจ้งข้อเท็จจริง
เกี่ยวกับโรคของตนให้นายจ้างทราบในการ

สมัครงาน การแจ้งให้ผู้ที่จะเป็นนายจ้างทราบล่วงหน้ามีข้อดีในการพิจารณาเลือกจัดสรรงานให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของลูกจ้าง แต่ในปัจจุบันกฎหมายคุ้มครองผู้พิการยังไม่บังคับใช้อย่างครอบคลุม มีการแบ่งแยกหรือเลือกปฏิบัติในผู้พิการทุกประเภท อาจจะมีปัจจัยจูงใจสำหรับผู้ประกอบการที่มีการจ้างงานผู้พิการในการลดภาษีเท่านั้น ดังนั้น ผู้ที่มีอาการชักอาจจะไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นพนักงานได้

ในต่างประเทศอาชีพบางอย่างที่ไม่รับผู้เป็นโรคลมชักเข้าทำงาน เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุอันตรายสูง เช่น พนักงานขับรถ พนักงานรักษาความปลอดภัยชายฝั่ง พนักงานผจญเพลิง นักบิน การทำงานในที่สูงๆ เช่น พนักงาน



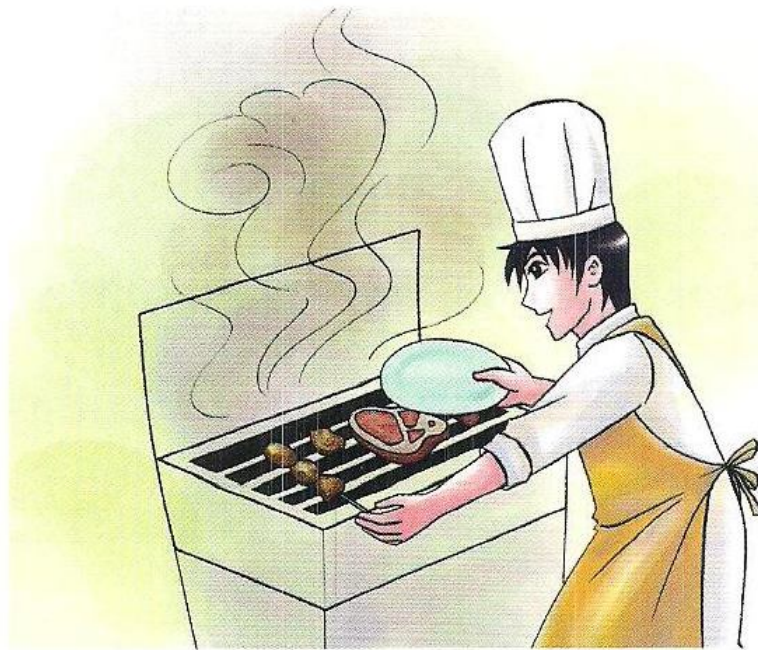
ทำความเข้าใจผลกระทบจากอาคารสูง งานที่เกี่ยวข้อง
กับการใช้อาวุธรักษาความปลอดภัย เช่น ทหาร
ประจำหน่วยรบ ผู้ดูแลนักโทษ เป็นต้น



นอกจากนี้กลุ่มที่คุมอาการชักไม่ได้ อาชีพ
ที่เป็นข้อจำกัดในการทำงาน ได้แก่ พยาบาล
ผดุงครรภ์ พี่เลี้ยงเด็กๆ พนักงานที่ต้องทำงานกับ
สารเคมีหรือไฟฟ้าแรงสูง ตำรวจจราจร พ่อครัว
ที่ทำงานใกล้เตาไฟ



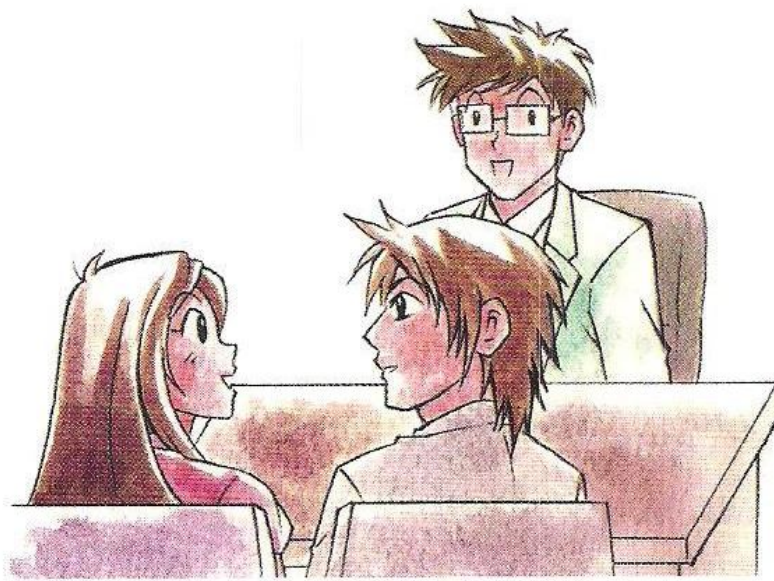
บุคคลที่ทำงานใกล้แหล่งน้ำที่เปิดโล่ง หรือ
ทำงานกับเครื่องจักรกลที่ไม่มีเครื่องป้องกัน



อันตราย สำหรับในประเทศไทย ยังไม่มีกฎหมาย
ระบุชัดเจน แม้การออกใบอนุญาตขับชี่ยาน
พาหนะก็ไม่มีกฎที่เข้มงวดเช่นในต่างประเทศ
การทำงานเป็นกะหรือเปลี่ยนช่วงเวลาอาจทำให้
อาการชักกำเริบได้ เนื่องจากการเปลี่ยนกะมี
ผลกระทบต่อการนอนหลับ การนอนหลับไม่เพียงพอ
เป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดการชัก
การทำงานล่วงเวลาไม่ควรทำจนหักโหมไม่ได้พักผ่อน
และไม่ควรใช้สารกระตุ้นกลุ่มยาชาที่กำลัง

ผู้ที่มีการชักบางครั้งจะเกิดอาการขณะทำงาน การชักขณะทำงานมักมีปัจจัยกระตุ้น เช่น ความเครียด การอดนอน การรับประทานยาไม่สม่ำเสมอหรือมีไข้ ปัจจัยเหล่านี้สามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันแก้ไขได้ ความเครียดในการปรับตัวให้เข้ากับงานในระยะแรก อาจทำให้เกิดการชักในสัปดาห์แรกของการจ้างงานได้ นายจ้างควรมีการพูดคุยให้คำแนะนำเกี่ยวกับงานและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับลูกจ้าง ไม่ควรด่วนตัดสินใจเลิกจ้างด้วยเหตุมีการชักในขณะทำงาน ควรให้การดูแลขณะมีการชักอย่างเหมาะสม ถ้าผู้เป็นโรคลมชักและเกิดความเครียดจนมีผลกระทบกับประสิทธิภาพการทำงานหรือกิจวัตรประจำวัน ควรขอคำปรึกษาจากผู้มีความรู้ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยาหรือเพื่อนสนิทที่สามารถให้คำแนะนำ

ที่ถูกต้องได้ ไม่ควรเก็บความเครียดไว้ตามลำพัง
จนเกิดผลกระทบด้านอารมณ์และพฤติกรรม
ตลอดจนส่งผลกระทบต่อการทำงาน





โรคลมชักกับการเล่นกีฬา

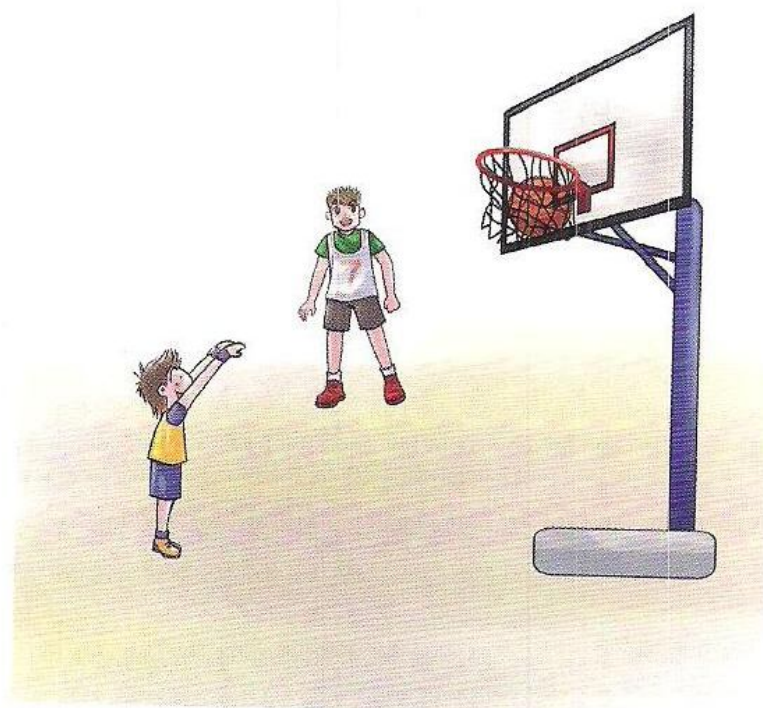
คนที่เป็นโรคลมชักสามารถเล่นกีฬาได้หลายประเภท แต่ต้องเลือกตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของโรคลมชักที่เป็น ความถี่ของการชัก ชนิดของยากันชักที่กินอยู่และผลข้างเคียงของยา นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับว่า บุคคลนั้นมีความเข้าใจและรับผิดชอบตัวเองมากน้อยแค่ไหน

รวมทั้งผู้ควบคุมดูแลกิจกรรมกีฬาอื่นๆ ว่า
สามารถให้การดูแลได้ทั่วถึงมากน้อยเพียงใด



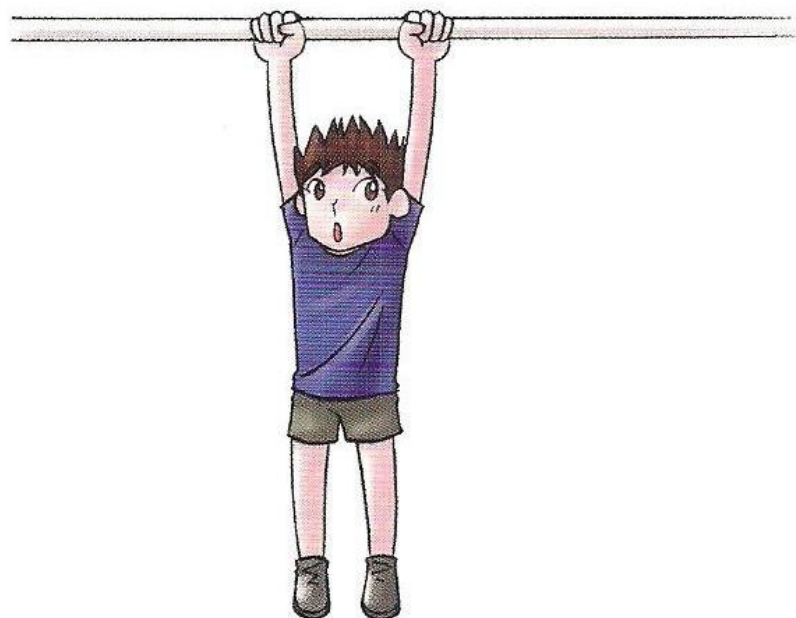
การที่จะตัดสินใจว่าบุคคลที่เป็นโรคลมชัก
จะเล่นกีฬาอะไรได้หรือไม่นั้น ต้องคำนึงถึงความ
ปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่มีการเล่นกีฬาชนิด
ใดที่มีความปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเรายึดเอา
ความปลอดภัยสูงสุดเป็นหลักเด็กที่เป็นโรคลมชัก
อาจไม่สามารถทำกิจกรรมอะไรได้ ซึ่งจะเป็น
ผลเสียต่อตัวเด็กได้ การจำกัดกิจกรรมต่างๆ ของ

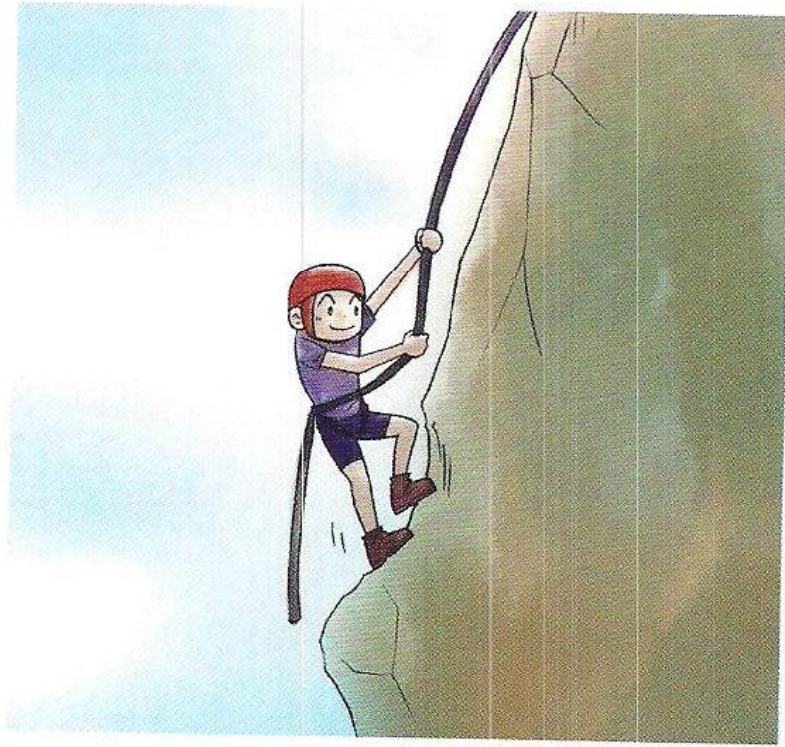
เด็กมากเกินไป จะทำให้เด็กรู้สึกคล้ายถูกแยกตัว
จากสังคมมากขึ้นด้วย อย่างไรก็ตามถ้ากิจกรรม
หรือการเล่นนั้นมีอันตรายกับเด็กโรคลมชักสูง
ก็ควรที่จะงดการเล่นกิจกรรมชนิดนั้น ดังนั้น ควร
เป็นหน้าที่ของผู้ปกครองและแพทย์ผู้รักษาที่



จะพิจารณาร่วมกันหาหนทางช่วยให้เด็กมีกิจกรรม
กีฬา และมีชีวิตเหมือนคนธรรมดาให้มากที่สุดเท่า
ที่จะทำได้

ชนิดของโรคลมชักและความถี่ของการชัก เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดชนิดของกีฬาที่ควรเล่น เด็กที่มีการชักชนิดที่ไม่รู้สติหรือควบคุมตัวเองไม่ได้ขณะมีอาการชัก จะมีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับอันตรายระหว่างการเล่นกีฬา เด็กที่ยังควบคุมอาการชักได้ไม่ดี ควรดเล่นกีฬาทางน้ำตามลำพัง ไม่ควรโหนบาร์สูง โตะหน้าผา หรือขี่จักรยานออก





ถนนใหญ่ แต่ถ้าซื้อจักรยานในบ้าน ใส่หมวกกัน
น็อกและมีคนดูแลอย่างใกล้ชิด ก็จะช่วยลด
อันตรายลงได้ คนใช้บางคนมีเวลาชกที่แน่นอน
ก็อาจให้ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมในเวลาอื่นที่
ไม่มีอาการชกได้ เช่น ถ้ามีอาการชกเฉพาะเวลา
กลางคืน ก็สามารถเล่นกีฬาในเวลากลางวันได้

ควรออกกำลังกายให้พอเหมาะไม่ควรเล่น
จนเหนื่อยมาก หากทำได้ควรเพิ่มระดับหรือระยะ

เวลาการออกกำลังกายขึ้นทีละน้อยเพื่อให้ร่างกาย
มีเวลาปรับตัว ควรพยายามสนับสนุนให้มีการเล่น
กีฬาเป็นทีม เพราะจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมี
ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

การว่ายน้ำ

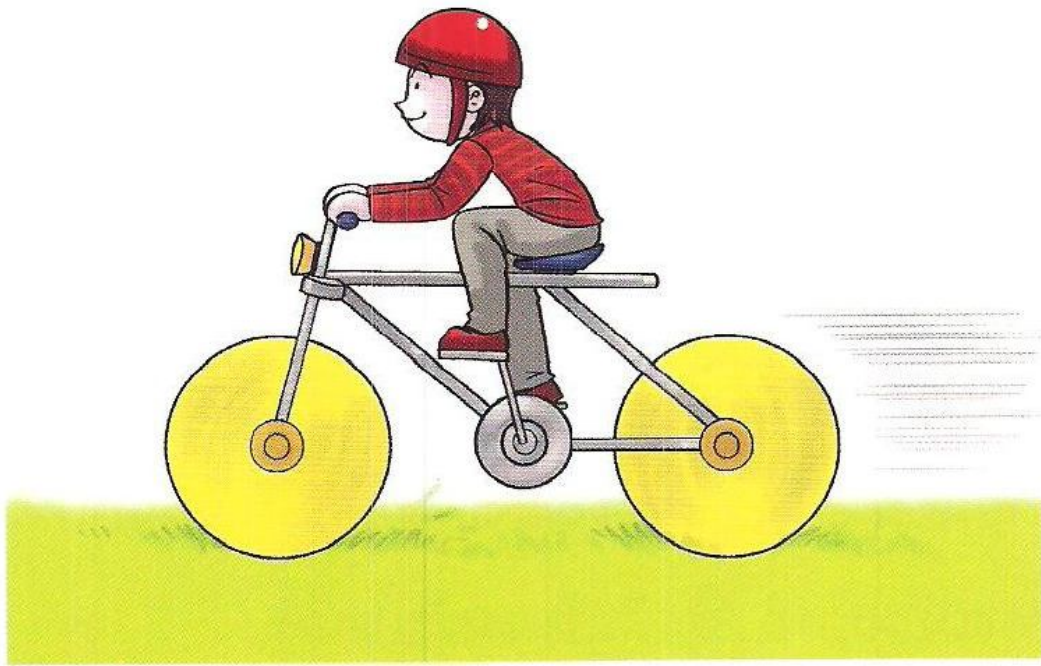
การว่ายน้ำหรือการเล่นในสระน้ำ เป็น
กิจกรรมที่เด็กๆ ชอบ แต่เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้าง



อันตรายสำหรับเด็กที่เป็นโรคลมชัก การว่ายน้ำไม่
ได้เป็นสิ่งต้องห้ามเสียทีเดียว เด็กที่ยังเล็กอยู่บิดา
มารดาสามารถให้เล่นในสระเล็กและตื้นได้ โดย
มีผู้ดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา เด็กโตที่ควบคุมอาการ
ชักได้แล้ว ก็ยังไม่ควรไปว่ายน้ำคนเดียว ควรมี
คนรู้จักที่โตกว่าและมีความรู้ในการกู้ชีพอยู่ด้วย

การขี่จักรยาน

การขี่จักรยานก็เป็นกิจกรรมที่โปรดปราน
ของเด็กเป็นส่วนใหญ่ เด็กที่เป็นโรคลมชักควรใช้
จักรยานที่มีเก้าอี้นั่งเดี่ยวๆ ถ้าเป็นไปได้ ควรขี่
จักรยานบนหญ้าหรือพรม ไม่ควรขี่จักรยานออก
ถนนใหญ่ ควรขี่ในสวนหรือในที่ๆ ไม่มีรถใหญ่
และสวมใส่หมวกกันน็อกด้วยจะปลอดภัยยิ่งขึ้น

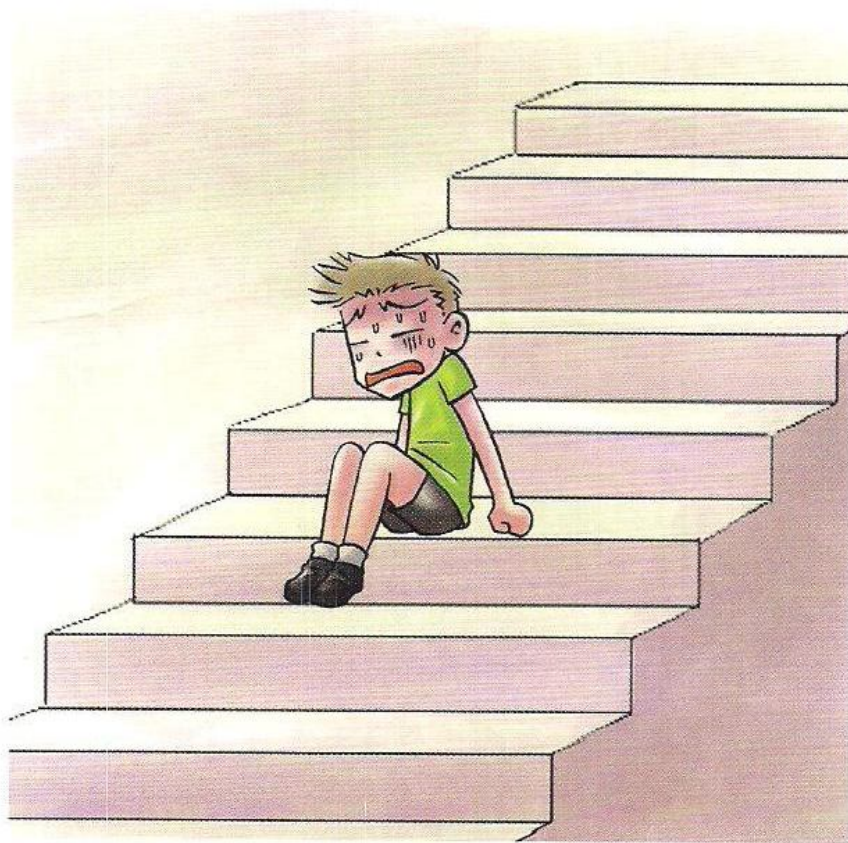


การขึ้นบันได

การขึ้นบันไดเป็นสิ่งที่พบได้ทุกหนทุกแห่ง ทั้งในบ้าน ที่โรงเรียน และที่ทำงาน การจำกัดคนที่ เป็นโรคลมชักไม่ให้ขึ้นบันได เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่อย่างไรก็ตามคนที่ เป็นโรคลมชักที่ไม่รู้สติ ขณะมีอาการและควบคุมตัวเองไม่ได้ จะมี อันตรายขณะขึ้นบันได ดังนั้น อาจจะแนะนำให้

คนกลุ่มนี้ใช้ลิฟท์แทนการขึ้นบันได ถ้าหากอยู่ใน
โรงเรียนควรมีเพื่อนประกบ เพื่อช่วยดูแลขณะเดิน
เปลี่ยนชั้นเรียน

ถ้าเป็นโรคลมชักชนิดที่มีอาการนำและ
สามารถรู้ล่วงหน้าว่าตัวเองกำลังจะมีอาการชักควร
สอนคนไข้ให้นั่งลง ขณะจะเริ่มมีอาการจนอาการ
หายเป็นปกติ จึงเดินขึ้นลงบันไดได้



การเข้าค่าย

ในปัจจุบันการเข้าค่ายเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้กับเด็กนักเรียน เด็กเกือบจะทุกคนชอบการเข้าค่าย เด็กที่เป็นโรคลมชักก็เช่นเดียวกัน ดังนั้น เด็กโรคลมชักที่ควบคุมการชักได้ดีแล้ว หรือมีอาการชักเพียงนานๆ ครั้ง ก็สามารถเข้าค่าย



ได้ แต่ผู้ปกครองควรแจ้งให้ครูทราบ และครูควร
รู้วิธีการปฐมพยาบาล ถ้าเด็กเกิดอาการชักขึ้น

การเข้าค่ายมีประโยชน์ในการเปิดโอกาส
ให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ให้ความช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน ในกรณีที่เด็กเกิดอาการชักขึ้น
ขณะอยู่ที่ค่าย ครูไม่ควรตื่นตระหนกตกใจ ควร
ให้การปฐมพยาบาลและพักผ่อนจนหายเป็นปกติ
และอาจให้ร่วมกิจกรรมเบาๆ ต่อได้ แต่ถ้าเด็ก



ยังมีอาการนี้เอง ก็ควรงดกิจกรรมไปก่อน อย่าง
ไรก็ตาม ครูควรพิจารณา ไม่ควรให้เด็กที่เป็น
โรคลมชักมีกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรือเหนื่อย
เกินไป



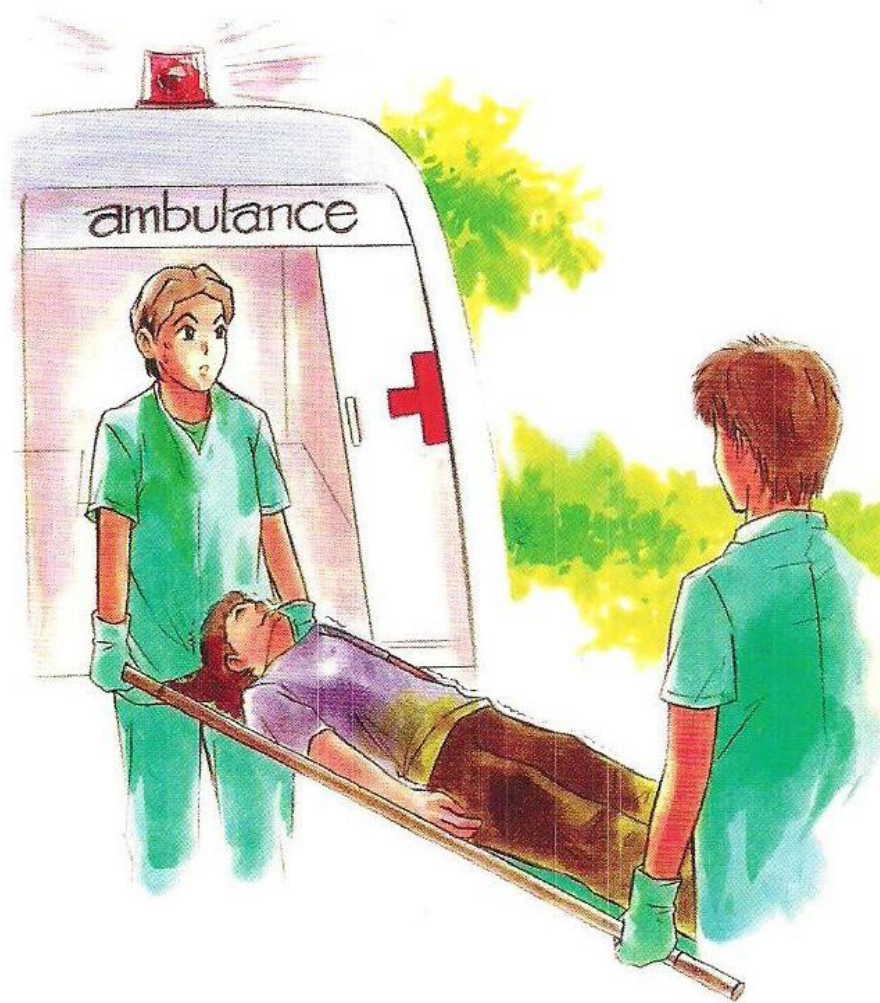


โรคลมชักกับการขับรถ

ข่าวหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุที่สาเหตุเกิดจากคนขับรถเกิดอาการชักขณะขับรถมีให้เห็นไม่น้อย

ในปัจจุบันหลายๆ ท่านคงมีความเห็นตรงกันว่ารถเป็นปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของคนเมือง สำหรับประเทศที่ระบบขนส่งมวลชนยัง

ไม่ดีพอ กรุงเทพฯ เป็นเมืองหนึ่งที่มีปัญหาเรื่อง
การจราจร การขับรถยนต์มีความจำเป็นอย่างมาก
สำหรับคนวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อาศัย
อยู่แถบชานเมือง ซึ่งขนส่งมวลชนยังไม่เอื้ออำนวย
ต่อการเดินทาง คนเมืองมีความจำเป็นในการ



ขับรถเพื่อการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำงาน การซื้อเครื่องอุปโภค บริโภค ตลอดจนการ พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง การถูกห้ามไม่ให้ขับ รถจึงมีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของคนวัย ทำงาน ผู้มีอาชีพขับรถรับจ้าง การห้ามขับรถมี ผลทำให้ตงงาน ขาดรายได้ และมีผลกระทบอย่าง มากถึงครอบครัวด้วย



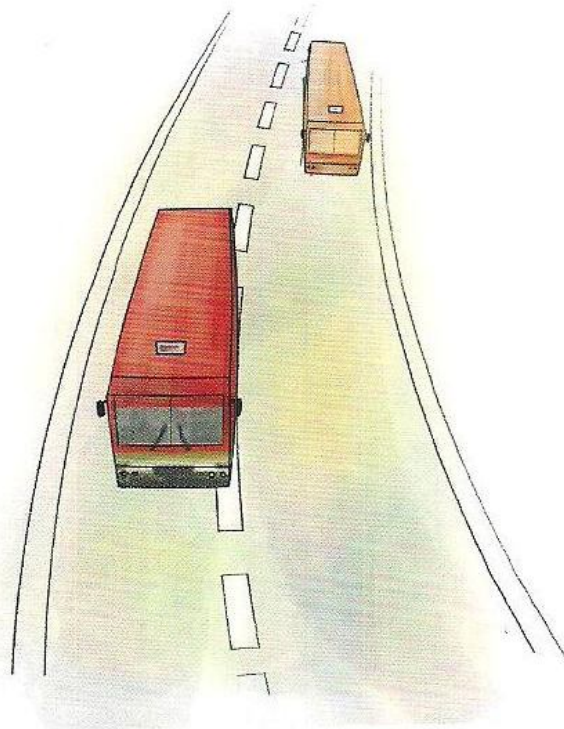
ประเทศที่พัฒนาแล้วจะมีกฎหมายระบุชัดเจนเกี่ยวกับโรคลมชัก และข้อกำหนดในการขับรถ ซึ่งแต่ละประเทศมีข้อกำหนดที่แตกต่างกันไป เช่น ประเทศอังกฤษระบุว่าผู้ที่ขอใบอนุญาตขับซีได้ นั้น ถ้าเป็นโรคลมชักจะต้องไม่มีอาการชักอย่างน้อย 1 ปี จึงมีสิทธิขอใบอนุญาตขับซีได้ ในประเทศสหรัฐอเมริกา กติกาแตกต่างกันไปตามกฎของรัฐต่างๆ ส่วนใหญ่กำหนดให้ไม่มีอาการชักอย่างน้อย 2 ปี จึงจะขอใบขับซีได้ ประเทศอื่นๆ ในยุโรปก็เช่นเดียวกัน ประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกก็มักใช้ 2 ปีเป็นหลัก สำหรับประเทศไทยยังไม่มีข้อกำหนดชัดเจนเกี่ยวกับโรคลมชักในการขอใบอนุญาตใบขับซี อย่างไรก็ตามผู้เป็นโรคลมชักควรคำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากเมื่อเกิดอาการชักจะไม่รู้ตัวก่อนและควบคุมตัวเองไม่ได้

ถ้าเกิดอาการชักขณะขับรถอยู่ จะทำให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเองและผู้อื่น และทำให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิต และทรัพย์สินดังข่าวที่ปรากฏในหนังสือพิมพ์อยู่บ่อยๆ



ในกรณีที่ควบคุมอาการชักได้ครบ 2 ปี
แล้วก็ยังไม่ควรประมาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
ระหว่างที่แพทย์ค่อยๆ ลดยาเพื่อหยุดยา อาจ
จะเกิดอาการชักระหว่างนี้ได้ จึงควรระมัดระวัง
ตนเอง ดูแลสุขภาพ หรือเมื่อหยุดยากันชักแล้ว
ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นต่างๆ คือ

1. การอดนอน
2. การดื่มสุราหรือของมีแอลกอฮอล์



3. การทำงานหักโหม

4. ความเครียดต่อเนื่อง

การขับรถและการที่จะอนุญาตให้ใบขับขี่ใน
ผู้เป็นโรคลมชักของประเทศในยุโรปนั้นได้ประกาศ
เป็นกฎหมายบังคับชัดเจนเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม
2552 รายละเอียดของกฎหมายมีดังนี้ คือ

กลุ่ม 1 ผู้ขับขี่รถประเภท (รถยนต์, รถ
จักรยานยนต์) ต้องไม่มีอาการชักมาแล้วอย่างน้อย
1 ปี

กลุ่ม 2 ผู้ขับขี่รถยนต์สาธารณะและรถ
ใหญ่ (รถบรรทุก, รถโดยสารประจำทาง) ต้อง
ไม่มีอาการชักและหยุดยากันชักทุกชนิดแล้วอย่าง
น้อย 10 ปีหรือมากกว่า

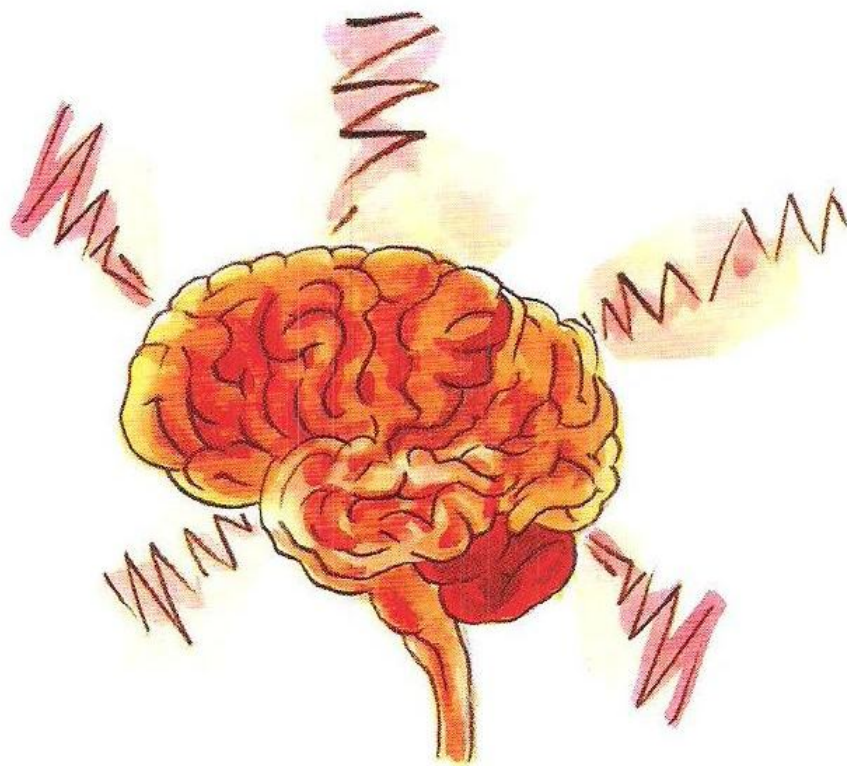




โรคลมชักและปัญหาจิตเวช ในเด็ก

โรคลมชักเป็นความเจ็บป่วยทางกายเรื้อรัง
ที่มักก่อให้เกิดความเครียดต่อเด็กและครอบครัว
ได้อย่างมาก สาเหตุของความเครียดมีหลาย
ประการ ได้แก่ ความกังวล เนื่องจากไม่ทราบว่า
จะเกิดการชักขึ้นเวลาใดหรือขณะใด ความอับอาย

ความกลัวการเสียชีวิต กลัวสมองเสื่อม สมอง
พิการระหว่างที่มีการชัก



นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่นๆ อีก เช่น กรณี
ชักบ่อยๆ อาจขาดเรียน ซึ่งมีผลต่อการเรียน อาจ
ถูกจำกัดสิทธิต่างๆ มีอคติจากครู เพื่อน พ่อแม่
ที่บอกว่าเด็กกลุ่มนี้มีสติปัญญาด้อยกว่าเด็กปกติ

และผลข้างเคียงจากยากันชักดังกล่าว สิ่งเหล่านี้
มีผลในการเพิ่มความเครียดให้เด็กโรคลมชัก
ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเสียการควบคุม มีความ
รู้สึกแตกต่างและถูกกีดกันจากผู้อื่น

ความวิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศร้า หมด
หวัง ทำให้เกิดความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาคนอื่น ความ
รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน ซึ่
กล่าว ไม่กล้าเสี่ยงทำอะไรแปลกใหม่ ทำให้การ
เรียนและทักษะทางสังคมลดต่ำลง

**โดยสรุปปัญหาที่พบบ่อยในเด็กที่มีโรคลม
ชักดังนี้ คือ**

- ปัญหาในการเรียน
- ภาวะวิตกกังวล

- ภาวะซึมเศร้า
- ภาวะชน-สมาธิสั้น
- ปัญหาพฤติกรรม (ดื้อ ต่อต้าน เกเร)

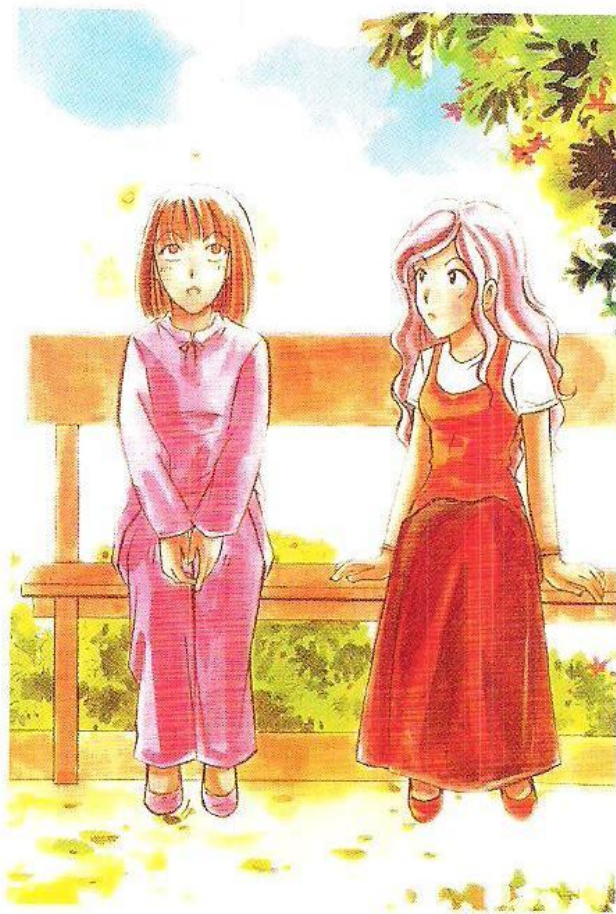


วิธีการดูแลเด็กที่เป็นโรคลมชัก

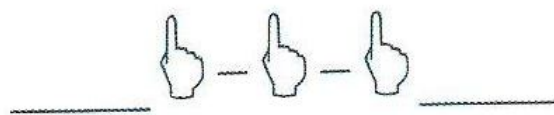
- พูดความจริงกับเด็กว่าเขาป่วยเป็นอะไร และต้องปฏิบัติตัวอย่างไร อย่าปิดบังหรือปล่อยไว้ให้เด็กจินตนาการเอง
- เพิ่มความมั่นใจให้เด็กว่าเขาไม่ใช่เด็กพิการ
- ปรับทัศนคติของพ่อแม่ อย่ามองว่าเด็กอ่อนแอหรือแตกต่างจากเด็กอื่น เพียงแต่เขาเป็นโรคลมชัก



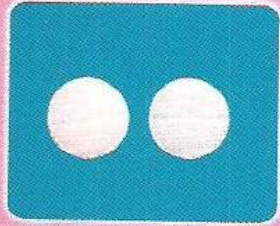
- ปรับทัศนคติของเด็กว่าการเป็นโรคลมชัก ไม่ใช่เรื่องน่าอัปอายหรือเป็นเรื่องร้ายแรงอะไร
- แนะนำผู้ปกครองอย่าปกป้อง ครอบคลุมประหังมเด็กมากเกินไป อย่าเลี้ยงโดยให้เด็กมีอภิสัทธิแตกต่างจากพี่น้องคนอื่นๆ
- อย่างแสดงออกถึงความวิตกกังวลมากเกินไป



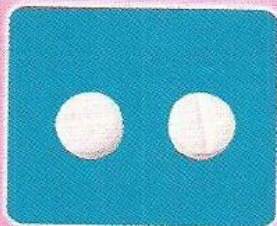
- เปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความวิตกกังวลต่างๆ ที่เขามีจากการป่วย
- ปฏิบัติกับเด็ก หรือพยายามทำให้เด็กมีการดำเนินชีวิต เหมือนเด็กปกติทั่วไปให้มากที่สุด
- กระตุ้นให้เด็กมีเพื่อนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามวัยของเด็ก อย่าปล่อยให้เด็กแยกตัว หรือเก็บตัว
- ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของเด็ก



ตัวอย่างยารักษาโรคลมชัก



Acetazolamide 250 mg



Carbamazepine 200 mg



Carbamazepine CR 200 mg



Carbamazepine CR 400 mg



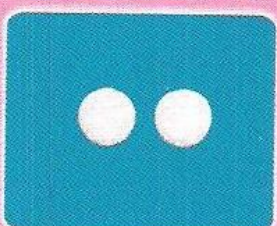
Ox Carbamazepine 300 mg



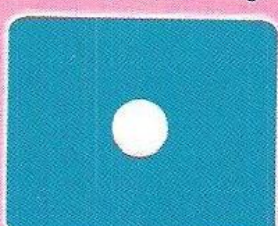
Ox Carbamazepine 600 mg



Clonazepam 0.5 mg



Clonazepam 2 mg



Diazepam 2 mg



Diazepam 5 mg



Gabapentin 100 mg



Gabapentin 300 mg



Lamotrigine 25, 50 mg



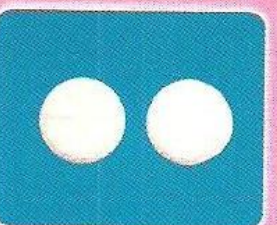
Lamotrigine 100 mg



Levetiracetam 250 mg



Levetiracetam 500 mg



Nitrazepam 5 mg



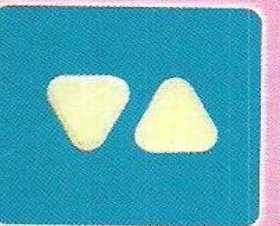
Oxcarbazepine 300 mg



Phenobarbital 30 mg



Phenobarbital 60 mg



Phenytoin sod. 50 mg



Phenytoin sod. 100 mg



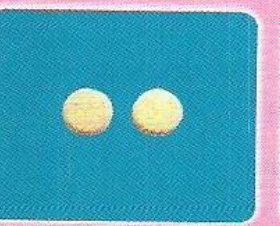
Sod. Valproate 200 mg



Sod. Valproate Chrono 500 mg



Topiramate 25 mg



Topiramate 50 mg

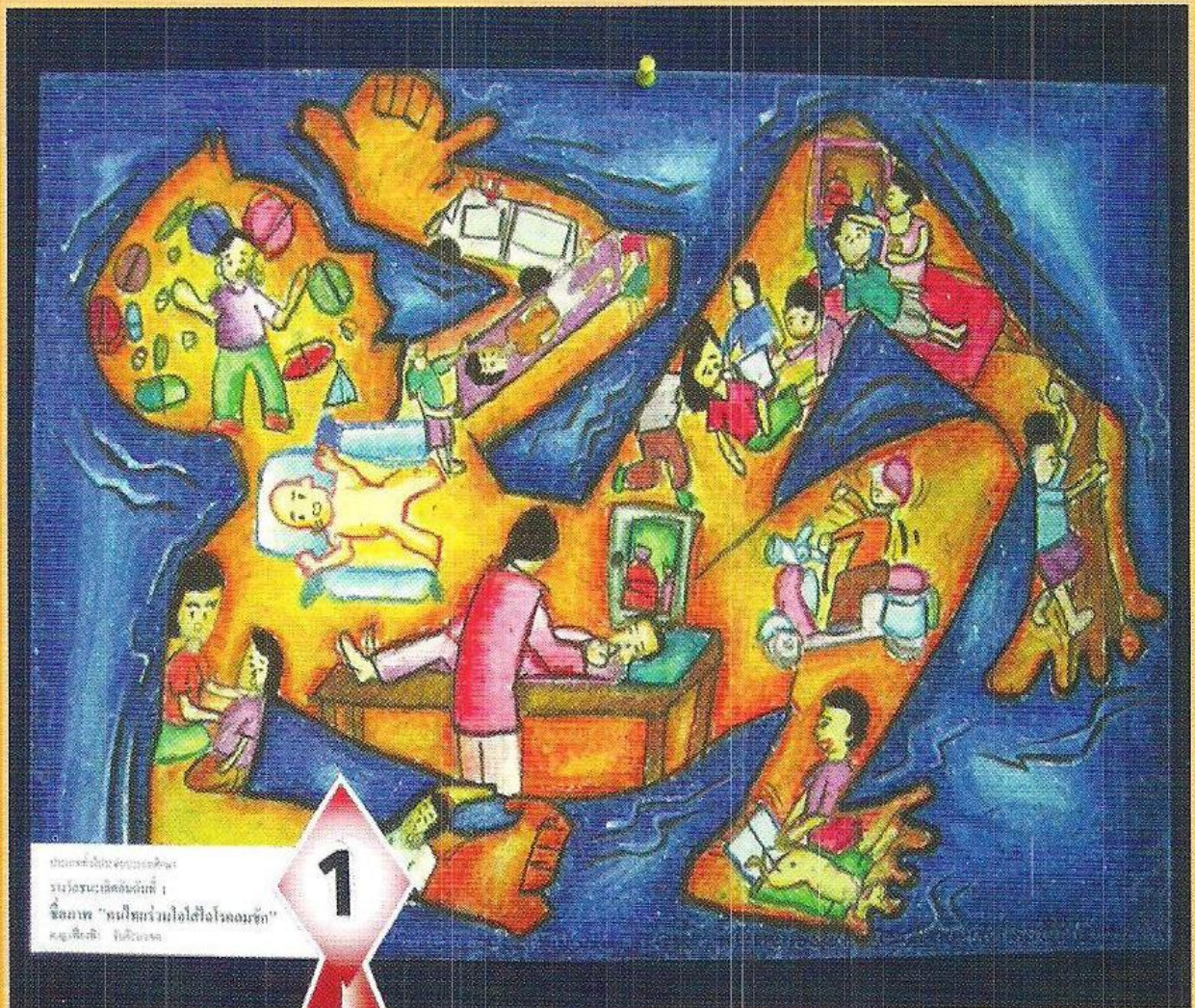


Topiramate 100 mg



Vigabatrin 500 mg

ด้วยความอนุเคราะห์ภาพจาก สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



ภาพแสดงวิถีชีวิตชุมชน
 บนเกาะภูเก็ตอันเป็นที่
 ชื่อภาพ "คนไทยร่วมใจใส่ใจโรคลมชัก"
 ศิลปินชื่อ น.นิตยารักษ์

1

ชื่อภาพ... “คนไทยร่วมใจใส่ใจโรคลมชัก”
 วาดโดย... ด.ญ.เฟื่องฟ้า จันทะนาเขต
 รางวัลที่ ๑ ประเภททั่วไประดับประถมศึกษา
 ประจำปี พ.ศ.2551

คณะกรรมการสมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย ประจำปี 2552-2554

นายแพทย์พงษ์ศักดิ์	วิสุทธิพันธ์	ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์
นายแพทย์ประเสริฐ	บุญเกิด	ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์
แพทย์หญิงสุรางค์	เจียมจรรยา	ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์
1. นายแพทย์สมชาย	โตวณะบุตร	นายกสมาคม
2. แพทย์หญิงกัลยาณี	ธีระวิบูลย์	อุปนายกคนที่ 1
3. นายแพทย์โยธิน	ชินวาลินซ์	อุปนายกคนที่ 2
4. นายแพทย์ธีรสรศักดิ์	ชัยเสวกุล	เลขาธิการ
5. นายแพทย์สุรชัย	ลิสสิทธิวัฒน์กุล	ผู้ช่วยเลขาธิการ
6. นายแพทย์ชาครินทร์	ณ บางช้าง	ประธานวิชาการและบรรณาธิการ Epilepsy Digest
7. แพทย์หญิงกนกวรรณ	บุญณพิสิฎฐ์	รองประธานวิชาการและงานสารสนเทศ
8. นายแพทย์อนันต์นิมิต	วิสุทธิพันธ์	นายทะเบียน
9. แพทย์หญิงอาภาศรี	ลุสวิสต์	ผู้ช่วยนายทะเบียน
10. นายแพทย์สมศักดิ์	เทียมเก่า	ประธานวิจัย
11. แพทย์หญิงสุวรรณี	พินเจริญ	เทรลิณฉีก
12. แพทย์หญิงสุธิดา	เย็นจันทร์	ปฏิคม
13. แพทย์หญิงอารยา	จากรุณิช	กรรมการกลางและเลขาธิการชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน
14. นายแพทย์สิรรุจน์	สกุลณะมรรคา	กรรมการกลาง
15. นายแพทย์อิทธิพร	บุญเกิด	กรรมการกลาง
16. แพทย์หญิงกมลวรรณ	กตัญญูวงศ์	กรรมการประจำภาคเหนือ
17. นายแพทย์สมชัย	ติงบำเพ็ญสุนทร	กรรมการประจำภาคกลาง
18. นายแพทย์อำคม	อารยาวิชานนท์	กรรมการประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
19. นายแพทย์พงษ์เกษม	ไข่มุกต์	กรรมการประจำภาคใต้