



# คู่มือสำหรับประชาชนและผู้ที่เป็โรคลมชัก

## โรคลมชัก



### คำนำ

จากการสำรวจของสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย ในปี 2534-2535 สามารถประเมินได้ว่า มีคนไทยที่เคยชักมาก่อนตั้งแต่อายุ 5 ปีขึ้นไป ถึงประมาณ 1.8 ล้านคน และในจำนวนนี้มีผู้ที่มีประวัติชักใน 2 ปีล่าสุด ประมาณสองแสนสามหมื่นกว่าคน ซึ่งถ้าประเมินจากสถิติของการสำรวจจากทั่วโลกอาจจะมากกว่านี้ กลุ่มนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ถ้าการรักษาไม่ถูกต้องจะทำให้ยังคงมีอาการชักอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งมีอายุมาก ผู้ป่วยจำนวนนี้ส่วนหนึ่งเสียชีวิต มีสมองพิการ มีสติปัญญาเสื่อม หรือมีโรคจิตแทรกซ้อน เพราะมีอาการชักที่เป็นมานาน ไม่สามารถเรียนหรือประกอบอาชีพตามปกติได้

ความจริงแล้วโรคลมชักนี้สามารถรักษาให้หายได้ถึงร้อยละ 70 ของผู้ป่วยทั้งหมด ถ้ามาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาตั้งแต่ระยะแรก โดยกินยาเกินชักและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตามที่แพทย์แนะนำ เป็นเวลานานเพียง 2-4 ปีเท่านั้น

สมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหานี้อย่างมากและพบว่า สาเหตุที่ทำให้การรักษาไม่ได้ผล ที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ความไม่เข้าใจในการดูแล ปฏิบัติตัว ตลอดจนระยะเวลาในการรักษาที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้คณะกรรมการของสมาคมฯ จึงได้พร้อมใจกันเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ผู้ปกครองและผู้ป่วยที่เป็นโรคลมชักได้อ่าน เพื่อจะได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

ในนามของนายกสมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย ผมต้องขอขอบคุณคณะกรรมการทุกท่าน ที่ได้ร่วมใจจัดเตรียมข้อมูลของหนังสือเล่มนี้ และโดยเฉพาะนายแพทย์สมชาย ไตวณะบุตร ที่ได้มีส่วนสำคัญในการดำเนินการเตรียมและจัดพิมพ์รวมทั้งบริษัท วอเนอร์-แลมเบิร์ต (ไทย) จำกัด แผนกเวชภัณฑ์ พาร์ค-เดวิส ที่ช่วยสนับสนุนทุนในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้

พงษ์ศักดิ์ วิสุทธิพันธ์

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ พงษ์ศักดิ์ วิสุทธิพันธ์)  
นายกสมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย

## สารบัญ

<b>ตอนที่ 1</b>	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคลมชัก	1-7
<b>ตอนที่ 2</b>	การรักษา	
	2.1 การรับประทานยากันชัก	8-12
	2.2 การปฏิบัติตนที่เหมาะสม	13-18
<b>ตอนที่ 3</b>	ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดอาการชัก	19-20
<b>ตอนที่ 4</b>	การดำรงชีวิตของผู้ที่เป็นโรคลมชัก	21-26

คู่มือสำหรับประชาชนและผู้ที่ เป็นโรคลมชัก

## ตอนที่ 1

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคลมชัก

## โรคลมชัก คืออะไร?

โรคลมชัก คือ กลุ่มอาการที่เกิดจากการทำงานของสมองผิดปกติชั่วคราว

อาจมีอาการชักหรือไม่มีอาการชักก็ได้

ไม่ใช่โรคติดต่อ จึงไม่ใช่โรคที่น่ารังเกียจแต่อย่างใด



1

## โรคลมชัก เกิดจากสาเหตุอะไร?

**ส่วนใหญ่ยังไม่ทราบสาเหตุแน่นอน ส่วนที่ทราบสาเหตุได้แก่**

- : โรคพยาธิตัวตืดชั้นสมอง
- : สมองกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุ
- : เนื้องอกของสมอง
- : ได้รับสารพิษจากตะกั่ว หรือ ยาบางชนิด เป็นต้น
- : โรคติดเชื้อของสมอง เช่น ไข้สมองอักเสบ เป็นต้น
- : ในเด็กส่วนหนึ่งเกิดจากโรคทางพันธุกรรม



2

## ชนิดของโรคลมชัก

โรคลมชัก มีสองกลุ่มใหญ่ๆ

**กลุ่มที่ 1.** กลุ่มที่เกิดจากความผิดปกติของสมองทั้งสองซีก ได้แก่

ก. แบบที่พบบ่อย คือ เกร็ง กระตุกทั้งตัว (โรคลมบ้าหมู)



ค. ผวาเป็นชุดในเด็กทารก



ข. ชักแบบเหม่อลอย

**กลุ่มที่ 2.** กลุ่มที่เกิดจากความผิดปกติของสมองเฉพาะส่วน ได้แก่

ก. ชักกระตุกเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น แขน, ขา, หน้า



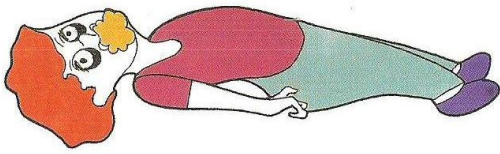
ข. ชักแบบทำอะไรไม่รู้ตัว

## โรคลมชักแบบลมบ้าหมู

ขณะชัก จะมีอาการเกร็ง กระตุกทั้งตัว

บางรายจะกัดลิ้น หรือ น้ำลายฟูมปาก

มีอุจจาระ หรือ ปัสสาวะราดได้



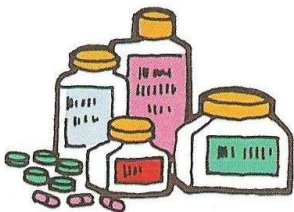
เมื่อหยุดชัก จะอ่อนเพลียมากและหลับไป ตื่นขึ้นมาจะจำเหตุการณ์ขณะชักไม่ได้

## โรคลมชัก มีวิธีการรักษาอย่างไร?

โรคลมชัก สามารถหายขาดได้ ถ้าได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกอย่างถูกต้อง

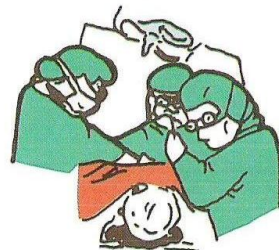
การรักษาโรคลมชักมี 2 วิธี

1. การรับประทานยากันชัก



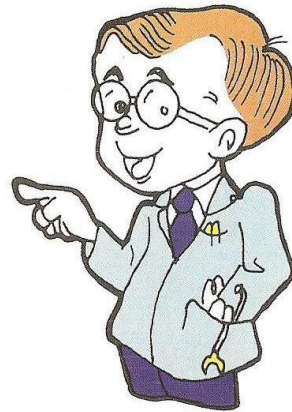
เป็นที่นิยมใช้กันแพร่หลาย

2. การผ่าตัดสมอง



ใช้ในรายที่ไม่สามารถควบคุมการชักด้วยยา  
หรือมีเนื้องอกของสมอง เป็นต้น

- ถ้าไม่มีอาการชักเลยติดต่อกันอย่างน้อย 2 ปี แพทย์จะพิจารณาค่อยๆ หยุดรับประทานยาได้ แต่ถ้ายังมีการชักอยู่ด้วยเหตุผลใดก็ตาม ย่อมทำให้เวลาในการรักษายาวนานขึ้น
- ถ้าชักบ่อยๆ จะมีผลกระทบกระเทือนต่อสมอง อาจมีอาการทางจิตได้
- ถ้าชักบ่อยๆ ทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ และเสี่ยงต่อความพิการได้



## ตอนที่ 2

### การรักษา

2.1 การรับประทานยากันชัก

2.2 การปฏิบัติตนที่เหมาะสม

## 2.1 การรับประทานยากันชัก

มีความสำคัญมากในการป้องกัน ไม่ให้เกิดการชักอีก

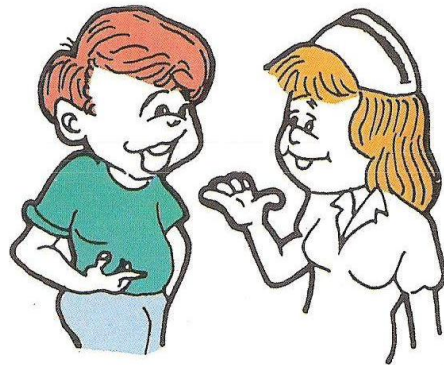
### สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ

1. รับประทานยาสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง
2. ห้ามหยุดยาเอง เพราะจะเกิดอันตรายจากการชักที่รุนแรงและอาจถึงเสียชีวิตได้



3. เมื่อมีอาการไม่สบาย เช่น มีไข้ ไอ มีเสมหะ หรือท้องเดิน เป็นต้น อย่าซื้อยา รับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลพร้อมกับบอกด้วยว่า เป็นโรคลมชัก และรับประทานยากันชักอยู่

เมื่อได้รับยารักษาอาการไม่สบายดังกล่าว  
ก็ต้องรับประทานยากันชัก  
ที่รับประทานอยู่ด้วย



**❗ อย่าหยุดรับประทานยากันชัก ❗**

4. สังเกตอาการข้างเคียงที่อาจจะเกิดได้จากยากันชัก

หากเกิดอาการต่อไปนี้ต้องไปพบแพทย์

ผื่นขึ้นทั้งตัว



มองเห็นภาพซ้อน



เวียนศีรษะ



เดินเซ



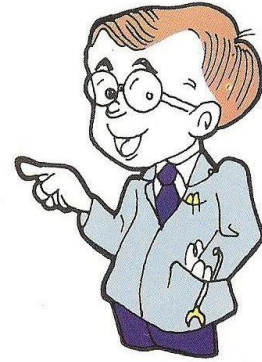
อาการข้างเคียงที่ควรปรึกษาแพทย์

1. หลับมากผิดปกติ
2. เหนื่อยบ่อย
3. ชนมากเกินไปในวัยเด็ก
4. ชีดหรือตัวเหลือง
5. ซาปลายมือปลายเท้า

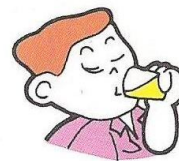


## ถ้าท่านลืมรับประทานยากันชักควรปฏิบัติดังนี้

1. ลืมภายในวันเดียวกัน ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ และรับประทานยามื้อต่อไปตามเวลาปกติ
2. ลืมข้ามวันแล้วมีอาการชัก ควรรีบปรึกษาแพทย์ แต่ถ้าไม่ชักให้รับประทานยาทันทีและรับประทานยามื้อต่อไปตามเวลาปกติ
3. ถ้ามีอาการชักซ้ำบ่อย หรือชักไม่หยุดติดต่อกัน ต้องรีบมาพบแพทย์ทันที



## 2.2 การปฏิบัติตนที่เหมาะสม



1. เมื่อมีไข้สูง ให้เช็ดตัวลดไข้ หรือรับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล เพราะการมีไข้สูงจะทำให้เกิดการชักได้หลังจากนั้นควรไปพบแพทย์ เพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

2. อย่าอดนอน ทำงานหนักจนร่างกายอ่อนเพลีย

หรือเล่นกีฬาอย่างหักโหม เล่นวิดีโอเกมส์ เพราะกระตุ้นให้เกิดการชักได้



ควรนอนพักผ่อนในเวลากลางคืน  
อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

### ข้อควรปฏิบัติ



ออกกำลังกายให้พอเหมาะ



3. เมื่อมีความทุกข์ กลุ้มใจไม่สบายใจ มีอารมณ์โกรธ สิ่งเหล่านี้

จะกระตุ้นให้เกิดการชักบ่อยได้ ควรหาทางผ่อนคลาย

ด้วยวิธีต่างๆ เช่น



พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ

ทำสมาธิ



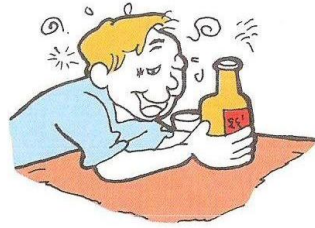
ฟังเพลง



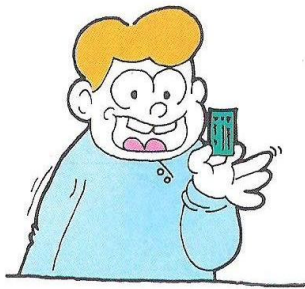
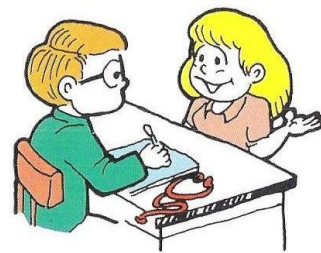
หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เป็นต้น



4. งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตลอดระยะเวลาที่รับประทานยากันชัก เพราะสุรามีผลต่อระดับยากันชักและสมอง ทำให้เกิดการชักได้



5. ในสตรีที่เป็นโรคลมชัก อาจมีอาการชักได้บ่อย ในระยะก่อน ขณะหรือหลัง มีประจำเดือน (ควรปรึกษาแพทย์)



6. พกบัตรที่แสดงว่าเป็น โรคลมชักเมื่อออกนอกบ้าน เพื่อให้ผู้พบเห็นท่านขณะกำลังชัก จะได้ให้การช่วยเหลือ ท่านได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำที่เขียนไว้ในบัตร

**ตัวอย่างบัตรประจำตัว  
ผู้ป่วยโรคลมชัก  
(ทำขึ้นเองได้)**

ข้าพเจ้าชื่อ.....นามสกุล.....เป็นโรคลมชัก  
แพทย์ประจำตัวของข้าพเจ้าคือ.....  
โรงพยาบาล.....

**เมื่อพบข้าพเจ้าเกิดอาการชักโปรดช่วยเหลือดังนี้**

- จับข้าพเจ้านอนราบให้ศีรษะตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่ง
- คลายเสื้อผ้าที่รัดอยู่ให้หลวม
- ห้ามใช้ช้อน, นิ้วมือ หรือวัสดุอื่นๆ งดปากขณะชัก

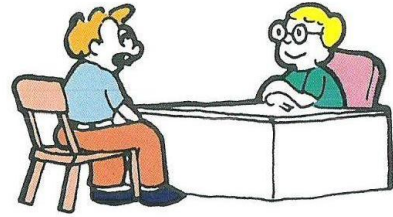
**ถ้าข้าพเจ้ายังไม่หยุดชัก โปรดนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดและติดต่อญาติ**  
ของข้าพเจ้าคือ.....โทรศัพท์.....

7. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง แต่อาจมาพบแพทย์ก่อนวันนัดได้ถ้า

: มีอาการข้างเคียงจากยา

: มีอาการชักมากขึ้นทั้งๆที่รับประทานยาอยู่

: ต้องการปรึกษาปัญหาต่างๆ เช่นเมื่อจะแต่งงาน  
หรือต้องการมีบุตร เป็นต้น



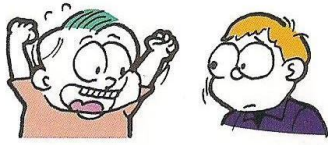
## ตอนที่ 3

### ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดอาการชัก

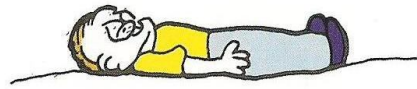
## ข้อปฏิบัติของผู้ที่เป็ นโรคลมชัก

### เมื่อเกิดอาการชัก

1. หยุดทำกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ทันที



2. บอกบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดที่พอจะช่วยให้คุณได้  
ในขณะชัก (ถ้าทำได้)

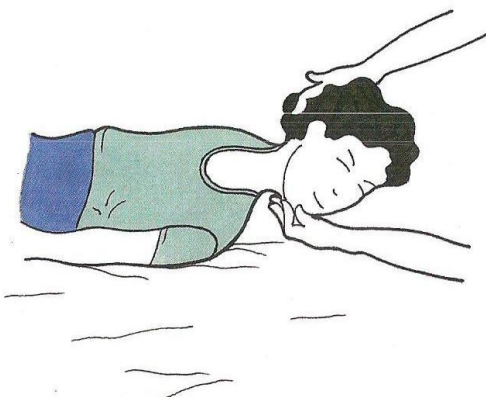


3. นอนราบบนที่ที่ไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะ  
กระแทกกับร่างกายในขณะชักได้

## ข้อปฏิบัติสำหรับบุคคล

### ที่จะช่วยเหลือผู้ที่กำลังชัก

ต้องช่วยให้ผู้ที่กำลังชักหายใจสะดวกด้วยการ



1. จับนอนตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่ง  
ดันคางให้ยกขึ้น
2. คลายเสื้อผ้าที่รัดอยู่ให้หลวม
3. อย่าให้คนมุงดู
4. ห้ามป้อนยา หรืออาหารใดๆ  
เพราะจะทำให้สำลัก

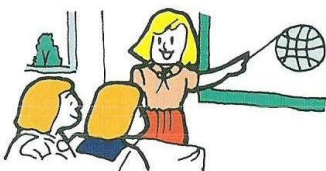
★ ห้ามใช้ช้อน, นิ้วมือหรือวัสดุอื่นๆจัดปากขณะชัก ★

## ตอนที่ 4

# การดำรงชีวิตของผู้ที่เป็นโรคลมชัก

ผู้ที่เป็นโรคลมชัก ขณะที่ไม่มีอาการชัก ก็เหมือนกับคนทั่วไป ดังนั้นจึงสามารถดำรงชีวิตประจำวันเช่นเดียวกับบุคคลทั่วไปได้ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง

การศึกษา



การเล่นกีฬา



การทำงาน



การแต่งงานหรือการมีบุตร

เพียงแต่ต้องคำนึงถึงอันตรายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น ถ้ามีการชัก



## การทำงาน

ผู้ที่เป็นโรคลมชัก สามารถทำงานได้ทุกประเภท ยกเว้นการทำงานที่อาจเกิดอันตรายต่อชีวิตได้หากเกิดอาการชัก ได้แก่



แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรขอคำแนะนำจากแพทย์

## การเล่นกีฬา

สามารถเล่นได้ทุกประเภทยกเว้นกีฬาบางชนิดที่ อาจจะมีอันตรายต่อชีวิตได้ ถ้าเกิดอาการชักขึ้น ได้แก่



### กีฬาที่สามารถเล่นได้

เช่น แบดมินตัน

บาสเกตบอล

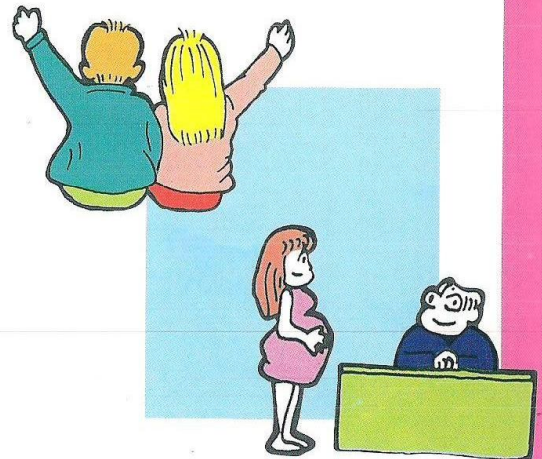
ตะกร้อ เป็นต้น



## การมีคู่สมรส และการมีบุตร

ผู้ที่ เป็นโรคลมชักไม่ว่าหญิงหรือชาย  
สามารถมีคู่สมรส มีเพศสัมพันธ์ และมีบุตรได้

สตรีที่เป็นโรคลมชัก สามารถตั้งครรภ์ได้  
แต่ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการตั้งครรภ์ และอยู่  
ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด ก็สามารถ  
ให้กำเนิดบุตรได้ตามปกติ



ท่านควรบอกผู้ใกล้ชิด เช่นครู,  
เพื่อนร่วมงาน ว่าท่านเป็นโรคลมชัก  
และบอกวิธีช่วยเหลือท่าน  
เมื่อเกิดอาการชัก





## คุณภาพชีวิต

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าถ้าท่านได้อ่านคู่มือนี้

---

อย่างเข้าใจและทบทวนอยู่เสมอรวมทั้งนำไป

---

ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

---

ท่านจะเป็นผู้หนึ่งที่จะไม่เกิดอาการชัก

---

และส่งผลให้ท่านดำรงชีวิต

---

ได้อย่างปกติสุขต่อไป



### สมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย Epilepsy Society of Thailand

#### รายนามคณะกรรมการ

นพ. พงษ์ศักดิ์ วิสุทธิพันธ์	ประธานและนายกสมาคม
นพ. ประเสริฐ บุญเกิด	อุปนายก
นพ. สมชาย ไทวณะบุตร	เลขาธิการ
พญ. กัลยาณี ฮีระวิบูลย์	ผู้ช่วยเลขาธิการกรรมการ
พญ. สุรณี เรืองสุวรรณ	เหรัญญิก
พญ. สุรางค์ เจียมจรรยา	ประธานวิชาการกรรมการ
พญ. มาลัย พาณิชยพงษ์	ปฏิคม
พญ. กนกพรพรณ ประไพตระกูล	นายทะเบียน
พญ. สุวรรณี พันเจริญ	ประชาสัมพันธ์
พญ. อารยา จารุณิช	กรรมการ
นพ. ทวีศักดิ์ จันทรวินยานุชิต	กรรมการ
พญ. จิรพร เหล่าธรรมทัศน์	กรรมการ
นพ. ฤกษ์ชัย ตูลยาภรณ์โชติ	กรรมการ
นพ. พงษ์เกียรติ กาญจนศิริวัฒนา	กรรมการ
นพ. ประเสริฐ ศัลยวิวรรณ	กรรมการ



บริษัท วอเนอร์-แลมเบิร์ต (ไทย) จำกัด แผนกเวชภัณฑ์ พาร์ค-เดวิส

ชั้น 18 อาคารทศพลแลนด์ 3 เลขที่ 947 ถนนบางนา-ตราด กม. 3 พระโขนง กรุงเทพฯ 10260  
โทรศัพท์ 361-8201-15 โทรสาร 361-8216