

สารจาก



ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน

ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พ.ค.-ส.ค. 2552

Bulletin of Epilepsy Association of Thailand

คณะกรรมการบริหาร

ที่ปรึกษา	นพ.ประเสริฐ บุญเกิด
ประธาน	พญ.กัลยาณี ธีระวิบูลย์
รองประธาน	พญ.สุวรรณี พันเจริญ
เลขาธิการ	พล.อ.ต.หญิง อารยา จาจุวณิช
ผู้ช่วยเลขาธิการ	คุณวราดา ด่านดำรงรักษ์
เหรัญญิก	พญ.มาลัย พาณิชยพงษ์
ปลัด	คุณสาลินี พร้อมสุข
กรรมการกลาง	นพ.รังสรรค์ ชัยเสวีกุล
	ภญ.นาริรัตน์ พู่เผ่า
	ภก.ทวีศักดิ์ กมลศิริพิชัยพร
	คุณวราณี วีระกันต์
	คุณศิริพร ภูศิริมงคล
	คุณอุบล ปาระณี
	คุณวิภาพร ธรรมเลิศศักดิ์
	คุณสฤณีพร ดินะมาส
	คุณจิตติยา สุกกรี
	คุณจินตนา วงษ์เทียน
	คุณธวัชชัย วงศ์โรจนกุล

ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน

สมาคมโรคลมชักแห่งประเทศไทย

อาคารเฉลิมพระบารมี ๕0 ปี ชั้น 7
 เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
 ทั่วแขวง บางกะปิ กรุงเทพฯ 10320
 โทรศัพท์/แฟกซ์ 0 2716 5994
 E-mail : arayacharuvanij@yahoo.com

บรรณาธิการ พล.อ.ต.หญิง อารยา จาจุวณิช

กองบรรณาธิการ พญ.กัลยาณี ธีระวิบูลย์
 พญ.มาลัย พาณิชยพงษ์
 นพ.รังสรรค์ ชัยเสวีกุล
 นพ.สมจิตร์ ศรีอุดมขจร
 พญ.อรารวรรณ ศิลปกิจ
 นพ.สมศักดิ์ เทียมเก่า
 พญ.ศิริพร เทียมเก่า
 พญ.สุวรรณี พันเจริญ
 ภก.นาริรัตน์ พู่เผ่า
 ภก.ทวีศักดิ์ กมลศิริพิชัยพร
 คุณศรีธัญญา มุ่งธัญญา
 ภก.นรินทร์ วัฒนวิรุณ
 คุณบุณการี ชัยเสวีกุล

สรุปผลการประกวด

Painting award ประจำปี พ.ศ. 2551



ประเภทผู้ป่วยลมชักอายุมากกว่า 15 ปี
 นายอรรถพล ชันณรงค์
 ชื่อภาพ "วันที่ยิ้มได้กับผู้ป่วยโรคลมชัก"



ประเภททั่วไประดับมัธยมศึกษา
 ด.ญ.ศศิธร เภาศรี
 ชื่อภาพ "ด้วยแรงแห่งรักจึงพลังให้มีแรงสู้"



ประเภททั่วไประดับประถมศึกษา
 ด.ญ.เฟื่องฟ้า จัปตะนาเขต
 ชื่อภาพ "คนไทยร่วมใจใส่ใจโรคลมชัก"

บรรณาธิการแถลง

สวัสดิ์ค้สมาชิกชมรมโรคลมชักทุกท่าน

งานประชุมประจำปีของชมรมฯเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2551 ก็ผ่านไป ด้วยความเรียบร้อย สมาชิกเข้าร่วมประชุมกันมากเหมือนเดิม ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกใหม่ซึ่งยังไม่เคยเข้าร่วมประชุมมาก่อน การประกวดวาดภาพและเรียงความก็ได้รับความสนใจจากนักเรียนโรงเรียนต่างๆ มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนจากโรงเรียนวัดไฟ้เงินโชตนาราม เขตบางคอแหลม กทม. กวาดไปได้หลายรางวัลทั้งวาดภาพและเรียงความ ต้องขอชมเชยและขอบคุณคณะอาจารย์ของโรงเรียนวัดไฟ้เงินโชตนารามเป็นอย่างมาก ที่ให้ความสนใจและร่วมมือในกิจกรรมของชมรมฯเป็นอย่างดี ผลประเ็นเกี่ยวกับกิจกรรมจากผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมากทุกด้าน ข้อเสนอแนะต่างๆ คณะกรรมการจะนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไปค้

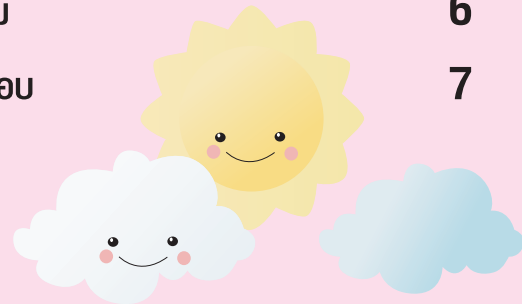
ปีนี้ชมรมฯจะมีกิจกรรมใหม่ซึ่งยังไม่เคยทำมาก่อน คือ การเข้าค่ายของเด็กที่เป็นลมชัก โดยกำหนดจัดประมาณกลางเดือนตุลาคม สมาชิกที่สนใจติดต่อสอบถามจากคุณหมอผู้รักษาได้เนะคะ

พบกันใหม่ฉบับหน้าค้

พล.อ.ต.หญิง อารยา จารุณนิช

สารบัญ

	หน้า
บรรณาธิการแถลง	2
คำกลอน	2
ผลประกวดเรียงความประจำปี 2551	3
ผลประกวดวาดภาพประจำปี 2551	3
การประชุมพยาบาลผู้ป่วยโรคลมชัก (ตอน 2)	4
สังคมกับลมชัก	5
ภาพกิจกรรม	6
คำถาม-คำตอบ	7



กลอนลมชัก

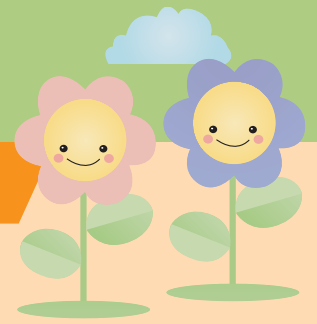
โรคลมชักเกิดจากเหตุแห่งสมอง
เสมือนคราวเราอ่อนล้าอย่าไศกี
กรรมพันธุ์สรรค์สร้างทางชีวิต
เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์จงภูมิใจ
อันลมชักใช่โรคร้ายคล้ายเพลิงพลาญ
เพราะโรครักษิไรร้ศีกดาสถาพร
จงสร้างใจให้งามด้วยธรรมะ
รูปส่่อยวางตักกิจจลหมตทุกข้ตรม

สิ่งท้จพองพลันหมุนเวียนเปลี่ยนวิถี
ทุกอย่างนี้มีเวลาลมลายไป
ล้วนประสิทธ์สุขเพื่อคนต่างสดใส
ถึงทุกข้สอกมีโรครักษิไม่ถาวร
หรือมวลมารโอสารเท่าเหล่าสิงขร
อย่าทุกข้ร้อนสะท่อนจิตคิดปารมภัก
มีมานะละความท้อก็สุขสม
รอยระทมโรคลมชักจะจากไป

ประพันธ์โดย นายชัยณรงค์ วีรมโนกุล



ผลตัดสินการประกวดเรียงความในหัวข้อ “สังคมกับลมชัก” ประจำปี พ.ศ.2551



ประเภทที่ 1 ผู้เป็นโรคลมชักโดยการรับรองจากแพทย์

1.1 ผู้เป็นโรคลมชักอายุ <15 ปี

รางวัลที่ 1 ด.ญ.ชัชฎา อักษรภูษิตพงษ์

รางวัลที่ 2 ด.ญ.อภิษญา ปิ่นแก้ว

1.2 ผู้เป็นโรคลมชักอายุ >15 ปี

รางวัลที่ 1 น.ส.กิตอำพร ภาโว

รางวัลที่ 2 น.ส.กษมา ชัยแก้ว

ประเภทที่ 2 ประเภทนักเรียน

2.1 นักเรียนระดับประถมศึกษา

รางวัลที่ 1 ด.ญ. วิรญา สมอาญา

รางวัลที่ 2 ด.ญ. สมใจ คงวิทยาถาวร

2.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ไม่มีผู้ได้รับรางวัล

สรุปผลการประกวด Painting award ประจำปี พ.ศ. 2551

ประเภทผู้ป่วยลมชักอายุมากกว่า 15 ปี

รางวัลที่ 1 นายอรธผล ชินณรงค์ โรงเรียนสารพัดช่างกาญจนบุรี
ชื่อภาพ “วันที่ยิ้มได้กับผู้ป่วยโรคลมชัก”

รางวัลชมเชย นายเกรียงไกร เกิดสม ชื่อภาพ “ฝึกปฏิบัติธรรม จิตใจสงบ บรรเทาทุกข์”
ด.ช.ทฤษฎี วงษ์สมัน ชื่อภาพ “โลกของผม”
ด.ญ.ชัชฎา อักษรภูษิตพงษ์ ชื่อภาพ “ฉันเข้มแข็งได้เพราะสังคม”



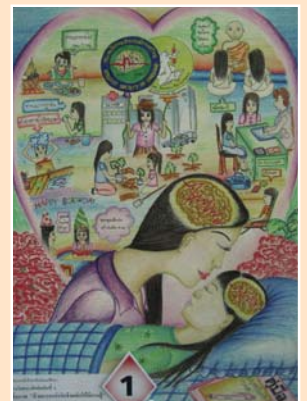
ประเภททั่วไประดับมัธยมศึกษา

รางวัลที่ 1 ด.ญ.ศศิธร เภาศรี ชื่อภาพ “ด้วยแรงแห่งรักจึงพลังให้มีแรงสู้”

รางวัลที่ 2 นายไตรรัตน์ ต้นทา ชื่อภาพ “ดูแลเอาใจใส่เป็นแสงไฟแห่งชีวิต”

รางวัลที่ 3 ด.ช.จักรกฤษณ์ ไหม้มชมพู ชื่อภาพ “อยู่กับโรคอย่างปลอดภัย”

รางวัลชมเชย น.ส.ภัทรานิษฐ์ เหลืองไชยยะ ชื่อภาพ “ร่วมแรงร่วมใจ สังกาลังใจให้ผู้ป่วยโรคลมชัก”



ประเภททั่วไประดับประถมศึกษา

รางวัลที่ 1 ด.ญ.เฟื่องฟ้า จับดีนาเขต ชื่อภาพ “คนไทยร่วมใจใส่ใจโรคลมชัก”

รางวัลที่ 2 ด.ช.ภูธเนศ ขำหาลี ชื่อภาพ “การแก้โรคลมชัก”

รางวัลที่ 3 ด.ญ.วิภาพร กุศลศักดิ์ทวี ชื่อภาพ “พระมีงษ์ขวัญโรคลมชัก”



ผู้ป่วยโรคลมชัก (ตอน 2)

โดย พ.ญ.สุธิดา เย็นจันทร์

การชักแบบทำอะไรไม่รู้ตัว(Complex partial seizure)

ผู้ป่วยมีอาการหยุดนิ่งหรือเหม่อลอยไม่รับรู้สิ่งรอบตัว บางรายอาจมีการเคลื่อนไหวแบบไร้จุดหมาย เช่น พุดโดยไม่รู้ตัว ส่งเสียงร้อง ขยับปาก เดินไปเดินมา ภูมื่อไปมา หยิบของ แกะหรือจับเสื้อผ้า เป็นต้น บางรายมีอาการชักเกร็งกระตุกทั้งตัวตามมาด้วย

การปฐมพยาบาลให้ปฏิบัติดังนี้

- ไม่ควรผูกมัดหรือยึดจับผู้ป่วย คอยกันผู้ป่วยให้ออกห่างจากสิ่งของหรืออันตรายต่างๆ
- ไม่ควรปล่อยให้ผู้ป่วยอยู่ตามลำพังจนกว่าจะรู้สึกตัวดี และช่วยเหลือตัวเองได้
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการชักเกร็งกระตุกทั้งตัวตามมา ให้การปฐมพยาบาลตามวิธีดังกล่าวข้างต้น

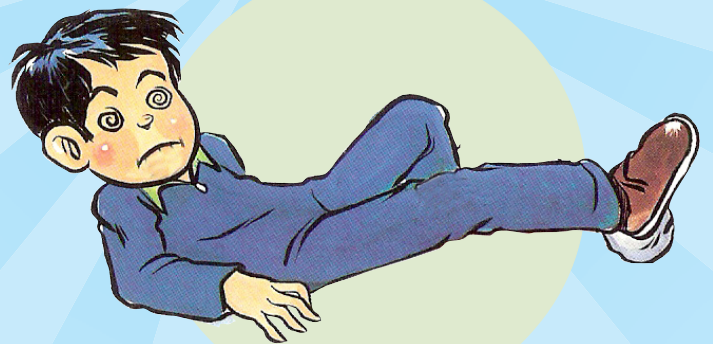
ขณะชัก ผู้ป่วยยังมีสติ รู้สึกตัวดี โอกาสและความรุนแรงในการเกิดอุบัติเหตุจะน้อยกว่าการชักแบบทำอะไรไม่รู้ตัว หรือการชักแบบเกร็งกระตุกทั้งตัว แต่บางรายอาจเกิดการชักแบบทำอะไรไม่รู้ตัวหรือการชักแบบเกร็งกระตุกทั้งตัวตามมาด้วยการปฐมพยาบาลให้ปฏิบัติดังนี้

- ควรอยู่ดูแล สังเกตอาการ และคอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วย
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการชักแบบทำอะไรไม่รู้ตัว หรือการชักแบบเกร็งกระตุกทั้งตัวตามมา ให้การปฐมพยาบาลตามวิธีดังกล่าวข้างต้น

การนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทุกครั้งหลังการชัก กรณีจำเป็นต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล ได้แก่ภาวะดังต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยมีอาการชักต่อเนื่องนานเกิน 5 นาที หรือมีอาการชักติดต่อกันหลายครั้งหรือเป็นชุดๆ โดยไม่ฟื้นคืนสติระหว่างชักแต่ละครั้ง
2. ผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บที่รุนแรง หรือมีอาการที่ส่งสัญญาณเตือนถึงในสมอง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง ตามัว อาเจียน ไม่ฟื้นคืนสติหลังหยุดชัก หรือแขนขาอ่อนแรง เป็นต้น
3. ผู้ป่วยมีอาการหายใจลำบาก หรือผู้ป่วยจมน้ำขณะเกิดการชัก
4. เป็นการชักครั้งแรก หรือไม่เคยทราบว่าเป็นโรคลมชักมาก่อน
5. มีโรค หรืออาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไข้ ตั้งครรภ์ โรคเบาหวาน ต้มสุรา ได้รับยาบางชนิดหรือสารพิษ เป็นต้น



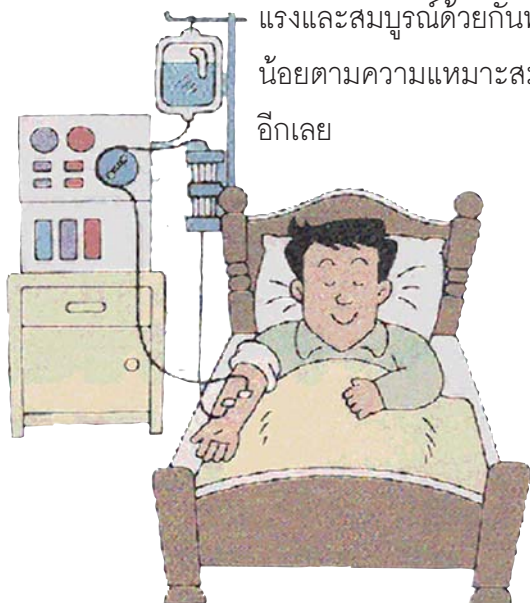
สังคมกับลมชัก

โดย ด.ญ. ชัชฎา อักษรภูษิตพงษ์
โรงเรียนวัดไผ่เงินโชตนาราม กทม.

พุทธทาสทศิตที่ว่า **“อโรคยาปรมาลาภา”** ซึ่งแปลว่า **“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”** ยังถูกต้อง และเป็นจริงเสมอ ทั้งนี้เพราะคนที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขมีชีวิตชีวาได้นั้น จะต้องมีความสุขกาย ใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นพื้นฐานก่อน

ข้าพเจ้าเป็นผู้ป่วยโรคลมชักมาตั้งแต่แรกเกิด ทำให้อวัยวะชี่กขวาของข้าพเจ้าพิการ ซึ่งเป็นปัญหา ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง เพราะทุกคนคิดว่าเป็นผู้พิการไม่สมประกอบ เวลา โรงเรียนมีกิจกรรมต่างๆ เช่น กีฬา กีฬา เข้าค่ายลูกเสือ-ยุวกาชาด วายน้ำ ฯลฯ ข้าพเจ้าจะไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมดังกล่าว เพราะคุณแม่ คุณครูเป็นห่วง กลัวว่าข้าพเจ้าจะทำให้คนอื่นเดือดร้อน เพราะทุกคนเคย เห็นข้าพเจ้าชัก คนอื่นจะไม่กล้าเข้าใกล้เพราะกลัว มีแต่คุณแม่ของข้าพเจ้าเท่านั้นจะเข้ามาช่วยเหลือทันที ข้าพเจ้าจึงไม่ได้รับอนุญาตให้ร่วมกิจกรรมใดทั้งสิ้น ความรู้สึกของข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าสามารถเข้าร่วม กิจกรรมต่างๆ ได้ เพราะข้าพเจ้ารับประทานยาตามที่คุณหมอสั่งตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้า อยากให้สังคมเปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมกิจกรรมบ้าง เพราะข้าพเจ้าเป็นมนุษย์ มีชีวิตจิตใจ อยาก ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าทำได้ตามความสามารถของข้าพเจ้า ไม่อยากให้ผู้อื่นมอง ข้าพเจ้าว่าเป็นคนพิการไร้ความสามารถ ข้าพเจ้าเคยดูโทรทัศน์รายการ **“เก็บตก”** มีผู้ป่วยโรคลมชักจับ จิ้งจกเป็นยารับประทาน โดยอ้างว่าสามารถเป็นยารับประทานได้ ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นความเชื่อที่ผิดๆ เพราะ คุณหมอไม่เคยแนะนำให้ข้าพเจ้ากระทำเช่นนั้น ข้าพเจ้าเคยท้อแต่ไม่ถอยอย่างเด็ดขาด

จริงๆ แล้วผู้ป่วยโรคลมชักไม่ใช่คนที่น่ารังเกียจ เพราะทุกคนเกิดมามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสมบูรณ์ด้วยกันทุกคนทั้งสิ้น สังคมควรเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยโรคลมชักได้เข้าร่วมกิจกรรมไม่มากนัก น้อยตามความเหมาะสม เพราะผู้ป่วย โรคลมชักซึ่งเจ็บป่วยทางกายอยู่แล้วอย่าให้ต้องพิการทางใจ อีกเลย



**“สุขภาพกายใจให้ตระหนัก โรคลมชักรักษาได้มาช่วยแก้
ปฏิบัติตามหมอสั่งไม่ผันแปร สุขจริงแท้หมดโสภท่างโรคภัย”**

ภาพกิจกรรม



ภาพควีนหลอวันประชุมประจำปีของชมรมฯ
เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2552 ณ ห้องประชุมพญาไท
โรงพยาบาลราชวิถี

คำถาม-คำตอบ



เมื่อลูกเป็นโรคลมชัก รับประทานยากันชักอยู่ตามปกติทุกวัน จะต้องไปเข้าค่ายวันหยุด และพักแรมที่ต่างจังหวัด จะไปร่วมกิจกรรมได้หรือไม่ มีอันตรายต่อโรคของเขาหรือไม่อย่างไร



เด็กที่เป็นโรคลมชักและรับประทานยากันชักสม่ำเสมอ สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนได้ เช่น การเข้าค่ายวันหยุด เพียงแต่ว่าขณะไปทำกิจกรรมควรปฏิบัติตัวดังนี้คือ

- ✍ ควรรับประทานยาเหมือนเวลาอยู่บ้าน
- ✍ ไม่ร่วมกิจกรรมที่โลดโผนและเสี่ยงอันตราย เช่น ปีนเขาสูง กระโดดหอ หรือว่ายน้ำ ออกทะเล
- ✍ ไม่ควรนอนดิ้นจนเกินไป
- ✍ ไม่ควรเล่นจนเหนื่อยมากเกินไป
- ✍ ไม่ควรอยู่ในที่แออัด อากาศหายใจไม่เพียงพอ



เด็กที่เป็นโรคลมชักและเริ่มมีประจำเดือน ควรจะปฏิบัติตนอย่างไร ต้องหยุดยาหรือเพิ่มยา ในช่วงมีประจำเดือนหรือไม่



เด็กที่เป็นโรคลมชักและมีประจำเดือน ให้ปฏิบัติตนเช่นเดียวกับช่วงที่ไม่มีประจำเดือน กล่าวคือ

1. รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ
2. นอนให้เพียงพอ
3. ห้ามเล่นจนเหนื่อยเกินไป
4. ห้ามอดอาหาร

การรับประทานยาให้รับประทานในขนาดเท่าเดิม ยกเว้นในผู้ป่วยบางราย ถ้ามีอาการชักเพิ่มขึ้น ในช่วงดังกล่าวให้เพิ่มยาได้เล็กน้อยโดยปรึกษาแพทย์ เนื่องจากช่วงที่มีประจำเดือน ระดับฮอร์โมนอาจมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้การดูดซึมของยาในช่วงดังกล่าวเปลี่ยนไป จึงจำเป็นต้องเพิ่มยา

02201 แผนกรับ คนไข้เลข
ถนนทองแดง 111 ถนนพหลโยธิน 171 สุขุม
ทอง 10110 โรงพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร
ศูนย์ดูแล เภสัช สุขุมทอง



ใบสมัครสมาชิกชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน

ชื่อ นามสกุล อายุ ปี วัน/เดือน/ปีเกิด อาชีพ

เกี่ยวข้องกับ ผู้เป็นโรคลมชัก บิดา/มารดา ญาติ/ผู้ดูแล ประชาชนทั่วไป

ที่อยู่

โทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์มือถือ โทรสาร

ที่ทำงาน

โทรศัพท์ โทรสาร

ต้องการให้ส่งเอกสาร/จดหมายไปที่



ชมรมโรคลมชักเพื่อประชาชน
Epilepsy Association of Thailand

“ลมชักรักษาได้ ถ้าใส่ใจอย่างจริงจัง”