

Tips and Pitfalls in Treating Epilepsy: Lessons from Small to Large -Scale Hospital

รศ .นพ. สมศักดิ์ เทียมเก่า

สาขาประสาทวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

กลุ่มวิจัยโรคลมชักแบบบูรณาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

email:somtia@kku.ac.th

081 050 4626



สิ่งที่พบเห็นเป็นประจำ

- ผู้ป่วยขอมารับการรักษาใน โรงพยาบาล **จังหวัด/มหาวิทยาลัย**
- ผู้ป่วย **ต้องการตรวจ** CT, MRI-brain , EEG
- ผู้ป่วย **คุมอาการชักไม่ได้** แต่ **ไม่มีการปรับยา** ที่โรงพยาบาลชุมชน
- ผู้ป่วย **ได้รับยากันชักทุกชนิด** ในโรงพยาบาลควบคุมอาการ **ไม่ได้**
- ผู้ป่วย **ได้ยากันชักที่ไม่เหมาะสม**
- ผู้ป่วย **ติดตามการรักษาที่โรงพยาบาลจังหวัด/มหาวิทยาลัยไม่ได้**

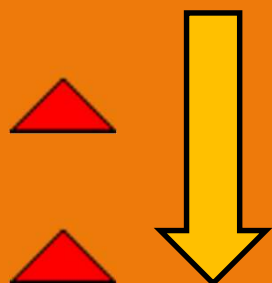




SW.ชุมชน



SW.มหาวิทยาลัย



SW.จังหวัด



The Best is not the Better

การรักษาใน รพ. หรือ **แพทย์ที่ดีที่สุด**
อาจ **ไม่ได้** รับผลการรักษาที่ **ดีที่สุด**

หมอสมศักดิ์ เกี่ยมเก่า



ปัญหาของระบบการรักษา

1

ขาดการเชื่อมโยงของระบบ

2

ขาดการประสานงาน

3

ผู้ป่วยขาดความมั่นใจ

4

ประสิทธิภาพการรักษาลดลง

5

สร้างภาระให้กับผู้ป่วย โรงพยาบาล



“บัตรทอง รักษาได้ทุก รพ.” ผันจริงหรือผันค่าง...ยกระดับสาธารณสุขไทย?

เผยแพร่: 22 ส.ค. 2563 06:03 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ผู้จัดการสุดสัปดาห์ - กรณีที่ “นายอนุทิน ชาญวีรกูล” รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (ส
*“ยกระดับสิทธิบัตรทอง” หลังประกันสุขภาพถ้วนหน้า ให้ประชาชนรักษาที่โรงพยาบาลไหนก็ได้ ไม่จำกัดเฉพาะโรง

ประเด็นแลกเปลี่ยนความเห็น

- การวินิจฉัยโรคลมชัก
- การเลือกใช้ยากันชัก
- ระบบบริการรักษาโรคลมชัก
- แนวทางเวชปฏิบัติโรคลมชัก
- บทบาทของสมาคมโรคลมชัก
- กิจกรรมสำหรับผู้ป่วยและประชาชน



การวินิจฉัยโรคลมชัก

- ความรู้ที่มีจากอาจารย์สอน **เหลือเท่าไร**
- ความ**มั่นใจ**ของแพทย์ในโรงพยาบาลชุมชน
- **เวลาที่ใช้**ในการสอบถามประวัติจากผู้ป่วย และญาติ
- โอกาสได้เห็นอาการผู้ป่วยจากการถ่าย **clip** มาให้ดู
- **การตรวจเพิ่มเติม** เช่น **EEG , brain imaging**
- **การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ**ในโรงพยาบาลจังหวัด รพ.ศูนย์ รร.แพทย์



การเลือกใช้ยากันชัก

- ยากันชักที่มีให้เลือกใช้ในโรงพยาบาล
- การเลือกใช้ยากันชักตามแนวทางการรักษา
- ยากันชักที่ใช้เป็น original vs generic
- ยากันชักชนิดฉีดเข้าหลอดเลือดดำ
- ยากันชักที่ใช้ในการรักษา status epilepticus
- การตรวจวัดระดับยากันชัก



ระบบบริการรักษาโรคลมชัก

- ระบบการให้คำปรึกษาจาก รพ. จังหวัด รพ. ศูนย์ รร. แพทย์
- ระบบการส่งต่อผู้ป่วยควบคุมอาการชักไม่ได้
- ระบบการส่งต่อผู้ป่วยชักแบบ **status epilepticus**
- ระบบการส่งตรวจ **EEG**
- ระบบการส่งตรวจ **brain imaging**
- ระบบการส่งตรวจ **TDM**
- ระบบการส่งยากันชักที่จำเป็นต้องใช้ต่อเนื่อง



แนวทางเวชปฏิบัติโรคลมชัก

- แพทย์ รพ.ชุมชนเคยรู้หรือไม่ว่ามี CPG
- แพทย์ รพ. ชุมชนเคยใช้ CPG หรือไม่
- CPG สามารถนำมาใช้ที่ รพ. ชุมชนได้หรือไม่
- สิ่ง que แพทย์อยากได้มากที่สุดจาก CPG คืออะไร



การวินิจฉัยโดยใช้แบบประเมิน

ตารางที่ 1.3 แบบคัดกรองอาการชักแบบ GTCs

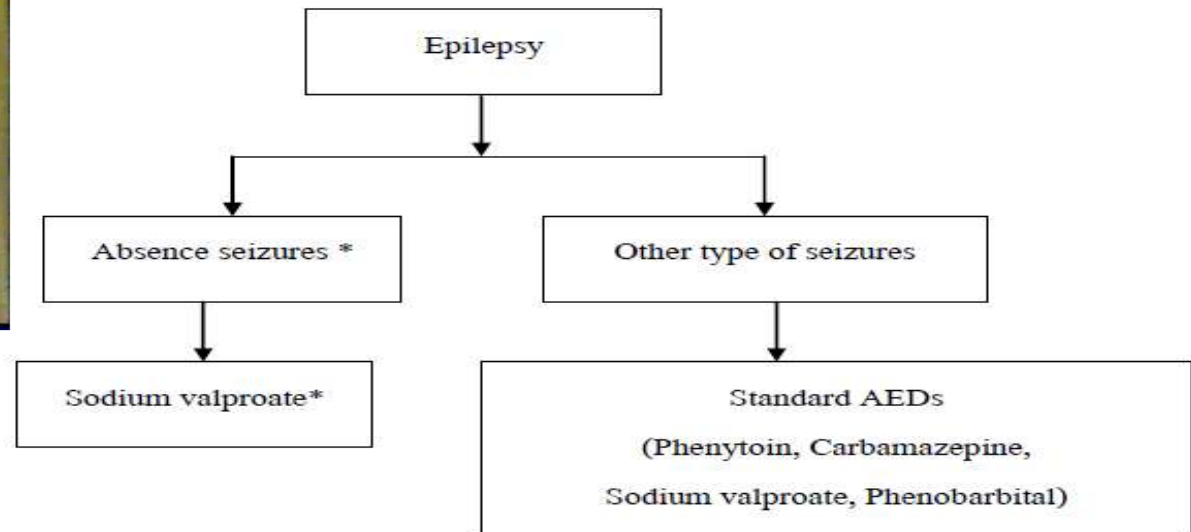
| แบบคัดกรองอาการชักแบบ GTCs | | |
|---|--------|-----------|
| ท่านเคยมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ | | |
| ข้อ 1. แขนทั้ง 2 ข้าง หรือขาทั้ง 2 ข้างกระตุกโดยควบคุมไม่ได้ | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 2. ลืมลงพร้อมกับหน้าซีดหรือหน้าเขียว | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 3. หมดสติเรียกก็ไม่รู้สึกตัว | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 4. ลืมลงพร้อมกับหมดสติเรียกก็ไม่รู้สึกตัว | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 5. ลืมลงและกัคลิ้นหรือกัคฟันตัวเอง | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 6. ลืมลงและมีปีศาจวระวาด | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 7. กระตุกของแขนหรือขาข้างใด ข้างหนึ่ง หรือหน้าเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 8. เหม่อลอย คาลอย แน่เน็ง หรือนิ่งเฉยไม่สามารถโต้ตอบกับคนรอบข้างได้และได้กลิ่นผิดปกติ | 1. เคย | 2. ไม่เคย |
| ข้อ 9. มีคนบอกว่าท่านชัก หรือเป็นโรคลมชัก | 1. เคย | 2. ไม่เคย |

ผู้ป่วยที่มีประวัติในข้อ 1 และ 2 ร่วมกับประวัติข้อใดข้อหนึ่งในข้อ 3 ถึง 9 อย่างน้อย หนึ่งข้อ ถือว่าให้ผลบวก (เฉพาะ generalized tonic-clonic seizures) ประโยชน์ของการใช้แบบประเมินคือง่าย และบุคลากรทีมสุขภาพทุกคนสามารถใช้แบบประเมินนี้ได้โดยมีความแม่นยำที่ดี



การแบ่งชนิดการชัก

แผนภูมิที่ 2.2 แนวทางการแบ่งชนิดการชักตามวิธีการใช้ยากันชักสำหรับผู้ป่วยโรคลมชัก



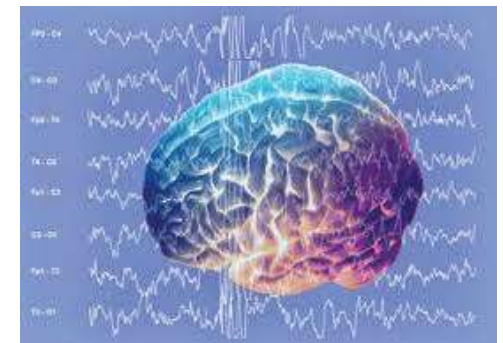
* หมายเหตุ : การแบ่งชนิดการชักแบบนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพิจารณาการรักษาด้วยยากันชัก sodium valproate หรือไม่ เนื่องจากการชักชนิด absence seizures จะตอบสนองดีเฉพาะยากันชักกลุ่มมาตรฐานคือ sodium valproate เท่านั้น ส่วนการชักชนิด myoclonic, tonic, atonic ที่ตอบสนองดีต่อยากันชัก sodium valproate นั้น เป็นการชักที่พบน้อยมาก จึงไม่ได้แบ่งแยกการชักชนิดนี้ออกมา เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้สำหรับแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปและทีมสุขภาพ เพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลชุมชนหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

: ข้อควรระวัง ในกลุ่ม special condition ได้แก่ เด็กอายุ < 2 ปี และ ในหญิงวัยเจริญพันธุ์

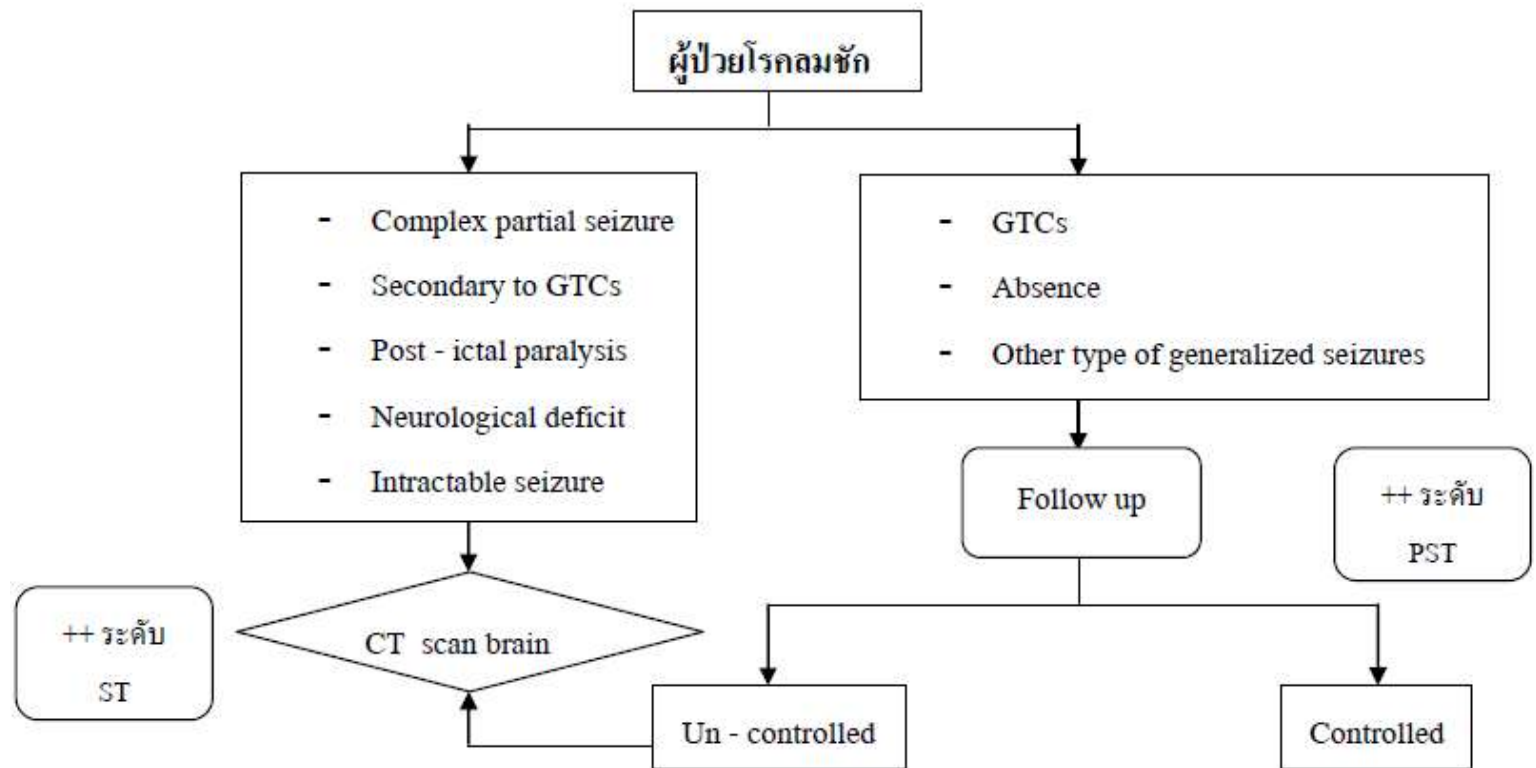


วิธีการส่งตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)

- รวบรวมผู้ป่วยหลายๆ คน เพื่อนัดตรวจในวันเดียวกัน แล้วมีรถนำส่งมาที่ รพ.ที่มีเครื่อง EEG
- ให้ทางโรงพยาบาลศรินครินทร์หรือ รพ.แม่ข่ายส่งเจ้าหน้าที่มาตรวจที่โรงพยาบาลในเครือข่าย โดยรวมผู้ป่วยหลายๆ คนนัดตรวจในวันเดียวกัน(ประมาณ 8 – 10 คน)



แนวทางการตรวจทางรังสีผู้ป่วยโรคลมชักรายใหม่

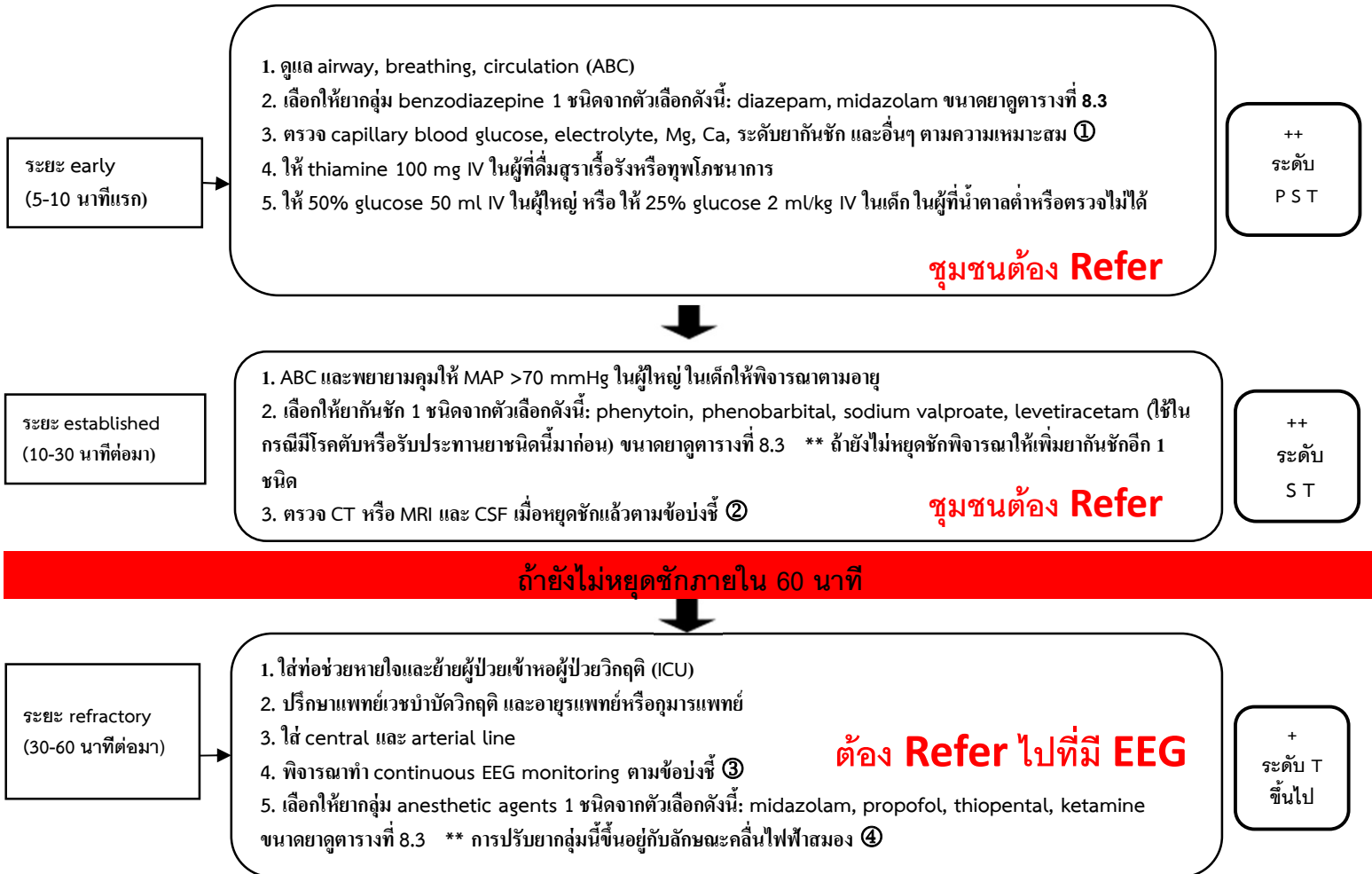


MRI - brain ควรส่งตรวจเมื่อส่งปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแล้วเท่านั้น

Intractable seizure หมายถึง ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยากันชักตั้งแต่ 2 ชนิด ขนาดและระยะเวลาที่เหมาะสม (3-6 เดือน) แต่ยังไม่สามารถควบคุมอาการชักได้



แนวทางการรักษาภาวะชักต่อเนื่อง (status epilepticus)



แสดงร้อยละ ยากันชักกลุ่มมาตรฐาน 4 ตัวหลัก จำแนกตามโรงพยาบาล

| ประเภทยากันชัก | รพ.ศุภชัย | รพ.จังหวัด | รพ.ชุมชน |
|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | (n=5) | (n=7) | (n=202) |
| Phenobarbital | 5 (100.00%) | 7 (100.00%) | 201 (99.50%) |
| Phenytoin | 5 (100.00%) | 7 (100.00%) | 196 (97.03%) |
| Carbamazepine | 5 (100.00%) | 7 (100.00%) | 188 (93.07%) |
| Valproic acid | 5 (100.00%) | 7 (100.00%) | 177 (87.62%) |



แสดงร้อยละ ยากันชักกลุ่มใหม่ที่มีใช้ในโรงพยาบาล จำแนกตามโรงพยาบาล

| ประเภทยากันชัก | รพ.ศูนย์ (n=5) | รพ.จังหวัด (n=7) | รพ.ชุมชน (n=202) |
|------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| Topiramate | 3 (60.00%) | 3 (42.86%) | 2 (0.99%) |
| Gabapentin | 5 (100.00%) | 7 (100.00%) | 67 (33.17%) |
| Lamotrigine | 5 (60.00%) | 0 | 1 (0.50%) |
| Levetiracetam | 4 (80.00%) | 3 (42.86%) | 0 |
| Pregabalin | 2 (40.00%) | 3 (42.86%) | 4 (1.98%) |
| Neurontin ^R | 3 (60.00%) | 1 (14.25%) | 1 (0.49%) |



แสดงร้อยละ การมียานี้ดเข้าหลอดเลือดดำที่ใช้รักษาอาการชักต่อเนื่อง

| ประเภทยากันชัก | รพ.ศูนย์ (n=5) | รพ.จังหวัด (n=7) | รพ.ชุมชน (n=202) |
|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| Diazepam | N/A | N/A | N/A |
| Phenobarbital | 3 (60.00%) | 2 (28.57%) | 6 (2.97%) |
| Phenytoin | 5 (100.00%) | 6 (85.71%) | 131 (64.85%) |
| Sodium valproate | 5 (100.00%) | 4 (57.14%) | 3(1.48%) |



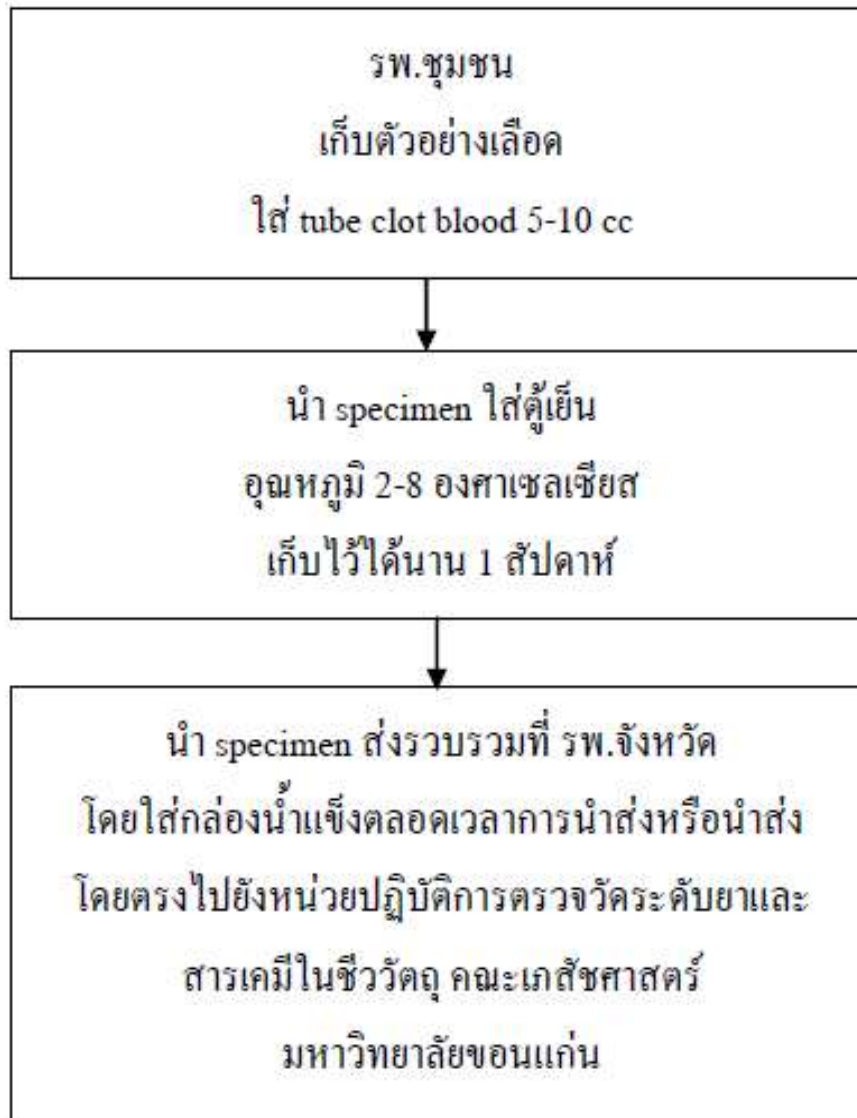
ระบบการกระจายยากันชักในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

* กรณีโรงพยาบาลไม่มียากันชักรายการใดสามารถยืมยา หรือ ซื้อยาในราคา
ทุน หรือ รับยาต่อเนื่องจากโรงพยาบาลในระดับที่สูงขึ้นได้

** กรณีโรงพยาบาลทุติยภูมิไม่มียากันชักรายการใดสามารถยืมยา หรือ ซื้อ
ยาในราคาทุน หรือ รับยาต่อเนื่องจากโรงพยาบาลในระดับตติยภูมิได้



แนวทางการส่งตรวจวัดระดับยาในกระแสเลือด กรณีไม่เร่งด่วน



แนวทางการส่งตรวจวัดระดับยาในกระแสเลือด *กรณีเร่งด่วน*

รพ.ชุมชนหรือ รพ.จังหวัด
เก็บตัวอย่างเลือดใส่ tube clot blood
จำนวน 5-10 cc

โทรศัพท์ติดต่อประสานงาน
คุณณรงค์ ไร่รัตน์ (081-717-6295)

นำ specimen ส่งที่หน่วยปฏิบัติการตรวจวัด
ระดับยาและสารเคมีในชีววัตถุคณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยใส่กล่องน้ำแข็ง
ตลอดเวลาการนำส่ง



การรายงานผลการตรวจระดับยาเกินเลือด

สิ่งส่งตรวจถึงห้องปฏิบัติการก่อนเวลา 15.00 น. จะได้รับรายงานผลการวิเคราะห์เบื้องต้นทางโทรศัพท์ภายในเวลา 16.30 น. ของวันที่ส่งตัวอย่าง

สิ่งส่งตรวจส่งถึงห้องปฏิบัติการ หลังจากเวลา 15.00 น. จะได้รับการรายงานผลการวิเคราะห์เบื้องต้นทางโทรศัพท์ภายในเวลา 11.30 น. ของวันถัดไป

ใบรายงานผลการวิเคราะห์ฉบับสมบูรณ์จะถูกส่งไปยังโรงพยาบาลพร้อมกับเอกสารขอเรียกเก็บค่าบริการภายใน 1 สัปดาห์หลังจากได้รับสิ่งส่งตรวจ



กิจกรรมสำหรับผู้ป่วยและประชาชน

- **จัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคลมชัก**
- จัดกิจกรรมให้ประชาชนเกี่ยวกับโรคลมชัก
- **โรคลมชักห้ามขับรถ**
- เคยทราบมาก่อนว่าผู้ป่วยลมชักถ้าจะขับรถได้ ต้องควบคุม

การชักได้อย่างน้อยก็เดือน



 **Sariya Nong**

31 กรกฎาคม 2014

รบกวนสอบถามค่ะ ติดธุระไปต่างจังหวัดไม่สามารถไปหาตามวันที่ทางโรงพยาบาลนัดได้ ในวันที่ 4 สิงหาคม สามารถไปวันจันทร์ถัดไปได้หรือไม่คะ ต้องโทรเลื่อนนัดหรือเปล่าคะ ขอเบอร์โทรด้วยค่ะ

👍 ถูกใจ 🗨 แสดงความคิดเห็น

👍 Sineenard Pranboon

✓ เห็นแล้ว 27 คน

ดูความคิดเห็นอีก 2 รายการ



Sineenard Pranboon ลืมไปค่ะ วันจันทร์ที่ 11 สค เป็นวันหยุดชดเชย นะคะ ต้องเป็นวันจันทร์ ที่ 18 สค ยามีพอทานมัยค่ะ

31 กรกฎาคม 2014 เวลา 10:00 น. · ถูกใจ



Sariya Nong พอดี

31 กรกฎาคม 2014 เวลา 10:14 น. · ถูกใจ



เขียนความคิดเห็น

 **Nillaya Kulratchahirun**

30 กรกฎาคม 2014

รบกวนสอบถามค่ะ อยากทราบว่าผู้ป่วยโรคลมชัก สามารถเข้าห้องอบซาวน่าได้หรือไม่คะ

👍 ถูกใจ 🗨 แสดงความคิดเห็น

👍 Tanisa Aov Hanninitsak

✓ เห็นแล้ว 29 คน

**Mook Mik**

1 มิถุนายน 2014

ยาชุดสุดท้ายใกล้จะหมดแล้ว...
อีกหนึ่งอาทิตย์จะเป็นครั้งแรกที่ใช้ชีวิตโดยไม่ทานยา ทำไมรู้สึกกลัว T_T

👍 ถูกใจ 🗨 แสดงความคิดเห็น

👍 6

✓ เห็นแล้ว 32 คน

ดูความคิดเห็นอีก 8 รายการ



Somsak Tiamkao ยินดีด้วยครับ แสดงว่าไม่น่าจะมีอาการครับ น่าจะเป็นเพราะช่วงที่นิ่งพัก ประชุมก็อาจจะง่วงหรือไม่มีสมาธิเหมือนคนอื่นๆ ที่นิ่งเฉยๆก็จะเป็นแบบนี้ครับ

13 กรกฎาคม 2014 เวลา 20:28 น. · ถูกใจ · 👍 1



Sineenard Pranboon Mook Mik ถ้ามีโอกาส อยากเชิญน้องมุกมาเข้ากลุ่มผู้ป่วยอีกครั้งเพื่อจะได้เล่าประสบการณ์การเจ็บป่วย และการดูแลตัวเองให้คนอื่นฟังว่า มีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไร ถึงทำให้ควบคุมอาการได้ดี จนสามารถหยุดยาได้ เพื่อให้คนอื่นอื่นๆมีกำลังใจในการดูแลรักษาตัวเองค่ะ

25 กรกฎาคม 2014 เวลา 8:58 น. · ถูกใจ · 👍 1



เขียนความคิดเห็น

**สุดารัตน์ มณีพันธ์**

20 กรกฎาคม 2014

จันทร์ที่ 21 ก.ค. 57 นี้ ดิฉันจะไปรับยาแทนลูกชายค่ะ(เฉลิมรัฐ มณีพันธ์) คุณหมอ คุณพยาบาลช่วยแนะนำขั้นตอนคุณแม่บ้างนะคะ. ขอบคุณค่ะ. แล้วพบกันนะคะ

m/search/?q=สมศักดิ์+เทียมเก่า+ลมชัก

หาหมอ.com

แหล่งรวมข้อมูลสุขภาพ โรงพยาบาล และแพทย์



สมศักดิ์ เทียมเก่า ลมชัก

ค้นหา

หน้าแรก

BLOGS

บทความสุขภาพ

ค้นหาโรงพยาบาล

เกี่ยวกับเรา

หน้าหลัก » ค้นหา : สมศักดิ์ เทียมเก่า ลมชัก

สมศักดิ์ เทียมเก่า ลมชัก

ค้นเจอรายการที่เกี่ยวข้องจำนวน 1240 รายการ

แสดง 100 รายการแรก

อยู่อย่างไรให้มีความสุขกับโรคลมชัก แก่งชัก...จนตาย - หาหมอ.com

<http://haamor.com/th/อยู่อย่างไรให้มีความสุขกับโรคลมชัก-10/>

โดย รศ.นพ.สมศักดิ์ เทียมเก่า 26 เมษายน 2013 ... น้องผู้หญิงเป็นผู้ป่วยโรคลมชักอายุ ประมาณ 25 ปี แต่งงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฐานะของผู้ป่วยค่อนข้างดี การแต่งงานของ ทั้ง 2 ...

ลมชัก โรคลมชัก - หาหมอ.com

<http://haamor.com/th/ลมชัก/>

ลมชัก (Epilepsy). รศ.นพ.สมศักดิ์ เทียมเก่า อายุรแพทย์ประสาทวิทยา. สารบัญ. บทนำ; โรคลมชัก เกิดได้อย่างไร? มีอะไรเป็นสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยง? แพทย์วินิจฉัยโรคลมชักได้อย่างไร?

6

<http://haamor.com/anatomy/สมอง/?page=6>

โดย รศ.นพ.สมศักดิ์ เทียมเก่า ... ify %} บทนำ ผู้ป่วยโรคลมชัก (Epilepsy) มีโอกาสเสี่ยงต่อ การเกิดอุบัติเหตุ ... หน้าอก หรือใส่วัสดุในปาก และพยายามกดหรือยึดตัวไว้ไม่ให้ผู้ป่วยชัก ...

ประสาทวิทยา

<http://haamor.com/anatomy/ประสาทวิทยา/>

สมศักดิ์ เทียมเก่า ... ไม่? ... ตีเหตุที่เกิดจากโรคลมชัก (Accidents and Epilepsy) การตรวจ คลื่น

ลมชัก ฉันรักเธอ

ความจริง
ที่ต้องรู้



อาการชักพบได้
ในคนทุกเพศ ทุกวัย

พบได้ 1 ใน
100 คน



ไม่ใช่
โรคติดต่อ



ไม่ติดต่อทางการสัมผัส
หรือน้ำลาย



สาเหตุเกิดจาก
ความผิดปกติในสมอง



ไม่ได้เกิดจากผีเข้า
หรือถูกคุณไสย



ชักจากไข้สูง
ไม่ใช่โรคลมชัก

อยากบอกทุกคน

- เราไม่ใช่คนพิการทางสมอง สติปัญญาปกติ
- เราเหมือนคนอื่น ๆ
- เรียนหนังสือได้
- ทำกิจกรรม เล่นกีฬาที่ปลอดภัยได้
- ทำงานที่ปลอดภัยได้
- แต่งงานได้ มีลูกได้ ให้นมแม่ได้

ลมชัก
ฉันรักเธอ

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย



เรียบเรียงโดย

หมอสตักดี เทียมคำ



เข้าพรรษาอย่างสุขใจ กับลมชัก

สิ่งที่ต้องรู้ ก่อนเข้าวัด



การนอนที่วัด อย่างสุขกาย สุขใจ

- **ต้องบอกวิธีการช่วยเหลือ** ที่ถูกต้องกับคนอื่น ๆ
- **ควรมีบัตรประจำตัว** ที่ระบุอาการ ยาที่ทาน การช่วยเหลือ แพทย์ และโรงพยาบาล ที่รักษา
- **ต้องบอกให้คนอื่น ๆ** ทานด้วยว่า **เรามีอาการชักรูปแบบใด**
- **ทานยาเกินขนาด** ที่จะมีประวัติการชักที่ค่อนข้างรุนแรงช่วงเวลากันชัก
- **ควรมีบัตรประจำตัว** ที่ระบุอาการ ยาที่ทาน การช่วยเหลือ แพทย์ และโรงพยาบาล ที่รักษา
- **ถ้าต้องเข้าวัดนานหลายวัน** **ต้องนำยาเกินขนาด** ให้คนอื่น
- **ไม่ควรปรุงอาหาร** ด้วย **พวกตน เคาแก๊ส**
- **อย่าอาบน้ำในแม่น้ำ** **สำคัญลดขนาด**



เข้าพรรษาอย่างสุขใจ กับลมชัก

คนไทยจะเข้าวัดทำบุญกันอย่างมากมายช่วงเทศกาลเข้าพรรษา และมีการเดินทางท่องเที่ยวร่วมด้วย เนื่องจากเป็นช่วงวันหยุดยาวหลายวัน ผู้มีอาการชักที่ต้องการเข้าวัด ทำบุญท่องเที่ยวด้วยเช่นกัน ควรเตรียมตัวอย่างไร จึงมีความปลอดภัยและมีความสุข สุขใจ

สิ่งที่ต้องรู้ก่อนเข้าวัด

- **ควบคุมควบคุมอาการชักได้ดี** ทานยากันชักสม่ำเสมอทุกวัน ถ้าต้องเดินทางหรือไปนอนที่วัดเป็นเวลาหลาย ๆ วัน ต้องเตรียมยากันชักและยาอื่นๆ ที่จำเป็นต้องใช้ไปให้เพียงพอ ถ้าต้องมีการเตรียมยาสำรองไปด้วยเสมอ แยกเก็บไว้ 2 ที่ เพื่อป้องกันการสูญหายของกระเป๋า จะได้มีสำรอง ที่สำคัญอย่าอดนอน อย่าอ่อนตึก อย่าเหนื่อยจนเหนื่อย
- **การนอนพัก** หรือทำกิจกรรมไม่ควรอยู่ใกล้แหล่งน้ำ หรือที่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย กรณีที่เกิดอาการชักและส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ที่สำคัญไม่ควรไปคนเดียว ควรมีเพื่อนไปด้วยเสมอ

การนอนที่วัดอย่างสุขกาย สุขใจ

- **ควรมีบัตรประจำตัว** ที่ระบุอาการ ยาที่ทาน การช่วยเหลือ แพทย์ และโรงพยาบาล ที่รักษา
- **ต้องบอกให้คนอื่น ๆ** ทานด้วยว่า **เรามีอาการชักรูปแบบไหน** จะให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร ผู้มีอาการชักควรมีบัตรประจำตัวที่ระบุแบบการชัก ยาที่ทาน และวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง แพทย์ที่รักษา สถานพยาบาลที่รักษา ถ้าคิดถึงที่หาก่อนเสมอว่าสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดกรณีที่ต้องเข้ารับการรักษา คือ สถานที่ดี วิธีการติดต่อและหมายเลขโทรศัพท์ในการติดต่อ อย่างขาดยาเป็นอันตราย ทานยาให้ตรงเวลาเสมอถึงแม้จะมีกิจกรรมต่อเนื่อง ก็ต้องจัดเวลาทานยาให้ครบและตรงเวลา ต้องเตรียมยาให้พอและควรมีการสำรองยาด้วยเสมอ
- **การนอนไม่ควรนอนคนเดียว** ไม่ควรใช้แสงสว่างจากตะเกียงน้ำมัน ไม่ควรเตรียมอาหารด้วยเตาไฟ เคาแก๊ส เพราะอาจเกิดอันตรายได้ ถ้ามีอาการชัก
- **ไม่ควรอาบน้ำในแม่น้ำ** สำคัญลดขนาด

ลมชัก ลอยกระทงอย่างปลอดภัย ห่างไกลทุกข์โศก



เล่นสนุกและปลอดภัยต้อง

- สิ้นก่อนลอยกระทงต้องนอนพักผ่อนให้พอ
- ทานยาตามปกติสม่ำเสมอ ถ้ามีอาการชักไม่ควรลดขนาด
- อย่าลืมหอกระทงเด็ก
- อย่าไปไหนคนเดียว
- ถ้ามีอาการเตือนให้รีบบอกเพื่อนที่ไปด้วยกัน
- ดึงฐานแพริ่ง หรือฝาอกให้เหมือนลอยกระทงลงน้ำ



ลอยกระทงอย่างปลอดภัย สนุกแน่นอน

- ควบคุมอาการชักได้ดี
- ไม่่วงนอน ไม่ซึม ไม่เซ ไม่เวียนศีรษะ
- ชักครั้งสุดท้ายนานมากกว่า 2 ปี
- หยุดยาชักได้แล้ว



สิ่งที่ต้องระวัง

- ห้ามไปคนเดียว
- ระวังตกน้ำ
- ไม่ควรลอยกระทง ในแม่น้ำใหญ่
- ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่อ่อนนอน



ลอยกระทง
ลอยความทุกข์
อาการชักต้องคุมได้ดี

COUNTDOWN ลมชัก ไปเคาท์ดาวน์

31 ธันวาคม ส่งท้ายปีเก่า

| | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|--|--|----------------------------------|
| ควบคุม อาการชักได้ดี | ทานยาให้ สม่ำเสมอ | สงบใจ สงบสติ สติเสมอ | งดดื่ม งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ | นอนหลับให้ สนิทพักผ่อน เต็มที่พอ | อย่าดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนนอน |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|--|--|----------------------------------|

1 มกราคม เริ่มปีใหม่อย่างสุขใจ

| | |
|---------------------------------|--|
| • ดื่มยาไม่ขาด ทำบุญ | • ทานยาตามปกติสม่ำเสมอ |
| • ฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง | • งดดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ งดดื่มกาแฟ |
| • หลีกเลี่ยงการสูดดมควันพิษ | • อย่าทำมาชมนานเกินไป |
| • ไม่มีโรคแทรกซ้อน ไม่อ่อนเพลีย | • งดทานอาหารรสเค็มจัดรสเปรี้ยว |

นับถอยหลังปีใหม่ ห่างไกลลมชัก

ลมชักกับวันพระ

ความจริง

- บางคนมีอาการชักได้บ่อยขึ้นในวันพระ
- ไม่ได้เกี่ยวข้องกับไสยศาสตร์ เป็นความจริงที่พบทางการแพทย์
- การศึกษาพบว่าในวันพระพบว่ามีความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าสมอง

ทำไม

จริงแล้วยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด น่าจะเกี่ยวข้องกับวันพระ-จันทร์เต็มดวง มีการขึ้นลงของน้ำจากแรงดึงดูดระหว่างโลกกับดวงจันทร์ ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าสมอง

ข้อปฏิบัติในการดูแลตนเอง

| | | |
|--|--|--|
| สังเกตให้ดีว่าตนเองมีอาการผิดปกติในช่วงวันพระหรือไม่ | แจ้งแพทย์ผู้ดูแลให้ละเอียดว่ามีอาการผิดปกติอย่างไร | ทานยากันชักสม่ำเสมอ |
| | ควรพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าอดนอน หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ในช่วงก่อนและหลังวันพระ | ถ้ามีอาการชักบ่อยขึ้นทุกวันพระ แพทย์จะให้ทานยาป้องกันอาการชักเพิ่ม ในช่วงวันดังกล่าว |

อาการชักเกิดจากความผิดปกติของสมอง ไม่ได้เกิดจากไสยศาสตร์ ผีเข้าหรือถูกคุณไสย

ลมชักกับการเดินป่า

การเตรียมตัวก่อนออกเดินป่า

- **วางแผนการเดินป่า** ให้เป็นระยะสั้นไม่เกิน 10 กิโลเมตร
- **พกยาสำรอง** และยาสำรอง
- **เดินป่ากับเพื่อนที่รู้ใจ** และแจ้งเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร
- **พกยาไว้** ในที่ที่หนาว-ร้อน
- **ควรรู้จักการติดต่อ** ทางการแพทย์หากจำเป็น

การเดินป่าให้สนุกและปลอดภัย

- **เดินป่าให้สนุก** พอส-นายน อย่าให้เพื่อนแบก
- ห้ามดื่มแอลกอฮอล์
- ควรหลีกเลี่ยงการ **นั่งบนโต๊ะ** ไฟ
- เสงสว่างไม่เต็มตาควรเป็นไฟจากแบตเตอรี่ **ไม่ควรจุดเทียนหรือตะเกียงน้ำมัน**
- ควรนำเพื่อนมาช่วยร่วมเดินทำด้วยกัน **อย่าอดนอน** อดน้ำ อดดื่อก
- **ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้แหล่งน้ำ** หนามมากที่ดูลาดชันมาก

ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สนุกไปทุกกิจกรรม ต้องควบคุมการชักได้

บ้านสุขกาย ใส่ใจ กับ ลมชัก

10 สิ่งจุกี้ดี



บ้านชั้นเดียว เหมาะกว่า
2 ชั้น เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
การตกจากที่สูง



ห้องน้ำควรใช้อิฐหรือบล็อก
ประตู และสามารถเปิดได้จาก
ด้านนอกด้วย



ควรมีเก้าอี้
ปรับระดับ
เพื่อป้องกัน
ล้มในกรณี
ฉุกเฉิน



ควรอาบน้ำด้วยฝักบัว
ไม่ควรมีอ่างอาบน้ำหรือ
ฝักบัวในอ่างน้ำ เพื่อ
ป้องกันลื่นล้ม



ประตู หน้าต่างควรเปิดให้
ลมพัดผ่าน เพื่อป้องกัน
การลื่นล้ม หรือหนี้ออกจาก
บ้านโดยไม่รู้ตัว



ควรมีสถานีโทรศัพท์
แบบพกพา สำหรับ
ฉุกเฉิน



ควรติดตั้ง
เครื่องตรวจจับ



ควรปิดทางเดินที่จะเชื่อม
ต่อลูกบิดเข้ากับหลอดไฟ
เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ



ฟ่อนหรือไม้ควรเป็นไม้
ที่แข็งแรง



ควรจัดบ้านให้โล่ง
ไม่มีสิ่งกีดขวาง

**จัดบ้าน
อย่างใส่ใจ
เพื่อ
ความปลอดภัย
ของคน
ที่เรารัก**

ลมชักอันตราย



ความจริงที่ต้องรู้



เราต้องบ่งชี้จุด
หรืออันตราย



เราทำกิจกรรมต่างๆ
ร่วมกับเพื่อนได้



เราต้องปรึกษา
สัตวแพทย์
ไม่ควรมีสุนัข



ถ้ามีอาการ
ที่อาจเกิดอันตราย

การปฐมพยาบาล ถ้าเราชัก

- ถ้าเรามองเห็น เต้นไปมา ไม่รู้สติ
คอยดูแลเราด้วย อย่าให้กัดลิ้นหรือ
คอ
- อย่าจับปาก เป็นหมอกกดลิ้นแทน
- พาเรานอนพักที่ห้องพยาบาลเพื่อ
- ถ้าเรามีอาการนานมากกว่า 5 นาที
จึงค่อยพาเราไปโรงพยาบาล

**เราคือนักเรียนคนหนึ่ง
ที่อยากบอกคุณครูว่า
เราเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ**



อยากบอกครูว่า

- อย่าให้เครียดมาก
เพราะเราจะชักบ่อยขึ้น
- อย่าให้เราเล่นพล่า ขนขมขื่น
- ตามเราว่า "วันนี้ทานยาหรือยัง"

Pitfalls ที่พบบ่อย

- วินิจฉัยอาการชักจากประวัติเพียงอย่างเดียว **ไม่เคยเห็นอาการของคนไข้**
- ตัดสินใจให้การรักษาด้วย**ยากันชักโดยไม่แน่ใจว่าใช่อาการชักจริง ?**
- การตัดสินใจปรับการรักษา เพราะผู้ป่วย ญาติบอกว่าควบคุมอาการไม่ได้
- การเพิ่มชนิดยากันชักเร็วเกินไป
- การ**ไม่เคยตรวจสอบสาเหตุของการชัก**
- การ**ไม่เคยปรับพฤติกรรม**ของผู้ป่วยที่คุมอาการชักไม่ได้
- **การส่งต่อเพื่อปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญล่าช้าเกินไป**



Pitfalls ที่พบบ่อย

- ยากันชัก รพ. ชุมชนมีไม่เหมาะสม
- **ไม่มีระบบการส่งยากันชักให้ผู้ป่วยถึงบ้าน** หรือส่งยาจาก รพ. จังหวัดไปที่ รพ. ชุมชน
- ไม่มีระบบการส่งตรวจระดับยากันชักที่ รพ. ชุมชน
- ไม่มีระบบการส่งตรวจ EEG
- **การรักษาภาวะ status epilepticus ที่ รพ. ชุมชน ที่ไม่มียา IV**
- การรักษาภาวะ status epilepticus รพ.จังหวัดไม่มี EEG



Pitfalls ที่พบบ่อย

- การพิจารณาเลือกใช้ยากันชัก **original vs generic**
- การเลือกส่งตรวจ EEG
- การเลือกส่งตรวจ MRI vs CT scan brain
- ระบบการส่งต่อเพื่อการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อ surgery



สิ่งที่ผมอยากเห็น และมีในทุก รพ.

- แนวทางการรักษาผู้ป่วยใน รพ.สต. และ รพ.ชุมชน
- แนวทางการส่งต่อจาก รพ.ชุมชน สู่ รพ. จังหวัด หรือ รพ.ศูนย์
- แนวทางการส่งตรวจ EEG, brain imaging, TDM
- แนวทางการเริ่มยากันชัก, new AEDs
- แนวทางการรักษา SE ที่ รพ.ชุมชน และต้องส่งต่อ รพ.จังหวัด รพ.ศูนย์
- แนวทางการส่งยาถึงบ้าน, การติดต่อของผู้ป่วยกับหมอรักษาโรคลมชัก



การพัฒนาแนวทางแบบง่าย

1.Simple guideline

2.เหมาะสำหรับคนไทย

3.เหมาะสำหรับภูมิภาค

- ใช้ง่าย
- ใช้ง่าย
- ส่งปรึษาง่าย
- ส่งรักษาต่อง่าย
- คุณภาพชีวิตดี



Tips

- **Easy** Epilepsy Clinic
- **Easy** Epilepsy Consultation
- **Easy** EEG Testing and Interpretation
- **Easy** Brain Imaging
- **Easy** Antiepileptic Drug Supply
- **Easy** TDM Testing



EASY

E : Empowerment

A : Alliance

S : Suitable and Sustainable

Y : You



@หมอสมศักดิ์

- ปรึกษาปัญหาสุขภาพ
- ปรึกษาการเข้ารับบริการตรวจรักษา
- รับบริการการส่งยาถึงบ้าน
- OPD by VDO call / Line chat
- บริการตรวจ EEG และรายงานผล
- อ่านบทความวิชาการ





เฟสบุ๊ค คอมพิวเตอร์
สาระน่ารู้
VDO วัสดุ
FAQ
ร่วมพูดคุย
ปรึกษาหมอ
เมนู

Work Life Harmony