

The Traveller's Handbook

for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy





急救指示

如果我癲癇發作而同時出現抽搖, 請您協助如下

- 保護我的頭部。
- 除非我處於即時的危險, 否則不要抑制我的發作。
- 請勿把物件放進我的口中, 特別是你的手指。
- 發作完後, 可與我說話, 並讓我側臥, 以便我更容易地呼吸。
- 發作完後, 請讓我休息並安慰我。

請注意

除非我發作的時間比我一般的情況較長, 或者我持續地發作, 並同時抽搖, 否則通常無需召喚救護車。

如果我癲癇發作而沒有抽搖, 請您協助如下

- 除非我處於直接危險之中, 否則不要強行抑制我。
- 在我發作後還未清醒的期間, 請安慰及陪伴我, 留在我身邊, 直至我完全清醒及能夠與您交談。

感謝您的幫助

藥物治療



- 務必定時服藥。旅行之前，需了解目的地與本地的時差，並逐漸調整用藥時間以便適應。如果有甚麼疑問，可在旅行前諮詢醫生。
- 在手提行李箱中，攜帶您的藥物和有關您身體狀況詳情的醫生信函。將所有藥物放在原有的包裝中。旅行前，請檢查您攜帶的藥物是否有份量限制。
- 隨身攜帶醫生處方的藥物名稱，以便在旅行中替換藥物。在某些國家，您可能需要當地醫生的處方，所以您需知道您服用的藥物的通用名稱。您可以在 ILAE 網站，www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs 翻查有關資料。
- 如果您前往旅行的目的地是需要接種某些疫苗，請諮詢醫生這是否會影響您的藥物或您的癲癇。
- 避免太多酒精和睡眠不足。



一般建議



旅行提示

- 檢查您要經過的每個機場/港口的安全規定/限制。這些規定/限制可能會經常修訂。
- 在出入境途中，在您的手提行李箱中攜帶足夠的藥物。
- 盡量保持您的睡眠在長途旅程之前及期間不會受到影響。
- 如果您在旅途中需要任何特殊的安排（如飲食、交通），請務必在出發前與旅行公司/航空公司進行妥善安排



飲水

- 在度假時，需避免脫水，尤其是在炎熱的天氣中，過量的飲料也會造成癲癇發作。
- 酒精會對抗癲癇藥物產生影響。避免飲過量的酒，高溫或炎熱會加劇酒精的影響。

食物

- 盡量定時用膳，因為低血糖會造成癲癇發作。如果您在不規律的時間或長途旅行，請隨身攜帶小食。

睡眠

- 外出旅行經常會影響睡眠模式。盡量維持您一般的睡眠時數。



外出活動

- 採取與在本地相同的預防措施。
 - 踏單車 – 避免非常繁忙的道路，佩戴安全帽。
 - 步行 – 避免在行人道的旁邊行走，近水源處行走時需更謹慎。從有路牌指示的十字路口或隧道過馬路。
 - 公共交通 – 遠離月台邊緣，不要靠近車門，避免乘坐巴士上層。



住宿

- 在預訂住宿之前，請檢查酒店的設施是否能滿足您的個人安全要求。例如，在需要時可到達地下/使用輪椅、有電梯到達所有樓層、浴室中有淋浴設施。

夜生活

- 如果您患有光敏性癲癇，夜總會/的士高和一些酒吧可能對您有危險。如您患有此類癲癇，最好避免到訪這些場所。

運動

- 只要有一些可以在緊急情況下幫助您的朋友或家屬陪同下，您就可以安全地參與水上運動，如游泳或釣魚。踏單車或騎馬時，請戴好安全帽。在參與任何危險運動之前，務必確定您是否在保險的保障範圍內！



健康

- 某些疾病會影響您的藥物，包括傳染和腹瀉。如果此類狀態維持超過 24 小時，請立即求醫。



保險

- 旅行時，請攜帶您醫療保險的詳細資料。歐盟公民還應攜帶其歐盟醫療保險卡（參見 EU 網站以瞭解詳情）。保留您旅行期間的所有醫療開支的收據和記錄，因為處理醫療報銷時需要這些資料。

駕駛

- 如果您想在外國駕駛，務必事先核實當地對患有癲癇症的駕駛者是否有任何限制。汽車出租公司和相關網站會提供您當地的具體資料。另外，建議您確定您的駕駛保險是否包括您在外地駕駛。



有用的語句



- 1 最近的藥房在哪兒？
- 2 最近的診所在哪兒？
- 3 最近的醫院在哪兒？
- 4 請幫我叫醫生/救護車。
- 5 我患有癲癇症。
- 6 我每日服藥一次/兩次/三次/四次。
- 7 我服用下列藥物以治療我的癲癇症...
- 8 通過使用此藥物，我的病情得以完全控制。
- 9 通常我每週/月/年發作 2/4/6/8/12/20/40 次。
- 10 發作時我一般不會喪失意識。
- 11 發作時我總是會喪失意識。
- 12 我每次發作一般會持續幾分鐘。
- 13 發作之後，我需要幾分鐘/小時才能完全恢復清醒。
- 14 發作時我一般不會傷害自己。
- 15 您能帶我回到我的酒店嗎？
- 16 您能否幫我叫輛的士？
- 17 您能否幫我打電話給我的朋友嗎？
- 18 我 (他/她) 不需要救護車，幾分鐘後我 (他/她) 就會恢復正常

PERSONAL INFORMATION

Name

Address

Country

Age

Contact Tel Number

Home

Holiday

MY EPILEPSY INFORMATION

Seizure Type.....

I usually recover inminutes

Current Treatment

Drug Name

Daily Dose