

# The Traveller's Handbook

## for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy



# 急救指示



## 若我有含抽搐的癫痫发作, 您应该这么做

- 保护我的头部.
- 除非我有直接的危险, 否则不要约束我的肢体活动.
- 不要往我嘴里塞任何东西, 尤其是您的手指.
- 发作结束后和我说话, 并让我侧身躺着, 使我可以更顺畅地呼吸.
- 发作结束后让我休息, 并安抚我.

### 请注意

除非此发作的持续时间比我平常发作的持续时间 (请参考X页) 更长, 或者我连续地抽搐发作, 否则您通常不需要急召医护人员.

## 若我的癫痫发作不含抽搐

- 除非我有直接的危险, 否则不要约束我.
- 请在我发作之后可能产生混淆的那段时间尽量安抚我.
- 留在我身边, 直到我完全清醒并可以与您说话.

感谢您的协助!

# 药物治疗



- 一定要定时服药。在旅行之前查知目的地的时差，并逐渐地调整服药时间以适应。若有不肯定之处，应在启程之前与您的医生详谈。
- 把处方药和记载您的病况的医生函件携带在手提行李里。把药物保存在原封包装里。在启程之前查明可携带的药物数量限制。
- 旅行时应随身携带医生开的药方，以便补充药物。在某些国家，您可能需要当地医生开的药方，所以您必须知道您的药物的普通名称。这您可在ILAE的互联网站，  
[www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs](http://www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs)上查询。
- 如果您需要接受免疫注射，就必须向医生了解该注射是否会对您的药物治疗或癫痫症有影响。
- 避免过量酒精和睡眠不足。





# 一般忠告



## 旅行时须知

- 查询您将会过境的机场 / 港口的保安规则与限制。它们会经常更换。
- 在手提行李里携带的药物数量必须足够应付整段来回行程所需。
- 尽量确保您的睡眠规律在长途旅行前或旅行时不受到干扰。
- 若您需要任何特别的旅游设备 (例如：餐饮, 交通方面), 就必须提前与旅行社 / 航空公司安排妥当



## 饮用液体

- 在气候炎热的地区旅游时避免脱水的同时, 也要记得饮用过量液体可导致癫痫发作。
- 酒精会妨碍抗癫痫药物的药效。避免饮酒过量, 并记得在外旅游时, 高气温会提高酒精的效应。



## 用餐

- 尽量定时用餐，血糖过低可导致癫痫发作。  
如果您在不固定的时间或长时间旅行，应该随身携带小吃充饥。



## 睡眠

- 国外旅行经常会干扰睡眠规律，尽量保持您平时睡觉的时间数量。

## 外出行走

- 在国外时应该采取和在自己国内相同的安全措施。  
骑自行车 - 应该戴上头盔，并避免使用繁忙道路。  
徒步行走 - 避免走得太靠近人行道的外面边缘，靠近有水的地方时要格外小心。过马路时使用有标明的交叉处或地下行人道。  
公共交通 - 和车站的月台边缘保持距离，不要站得太靠近车门，乘搭公车时避免坐在公车的上层。





## 住宿

- 在订下住宿之前，检查该住宿是否符合您所有的个人安全需求。例如：可直达地面层 / 轮椅可轻易进出；有电梯通往住宿的所有楼层；洗手间有沐浴设备。

## 夜生活

- 如果您有对光线敏感的癫痫症，夜店和一些酒吧可能具有潜在的风险。若是如此，最好避免。

## 体育

- 只要有在发生紧急状况时能够协助您的亲戚朋友陪伴，您还是可以安全地享受如游泳或垂钓等水上运动的乐趣。如果您要骑单车或骑马，就要戴上保护头盔。在从事任何高风险运动之前要确定该运动在您的保险的保障范围之内



## 保健

- 某些包括感染和腹泻在内的疾病会对您所服的抗癫痫药物产生影响。要是您患上这些疾病，而症状持续超过二十四小时，您就应该求医。

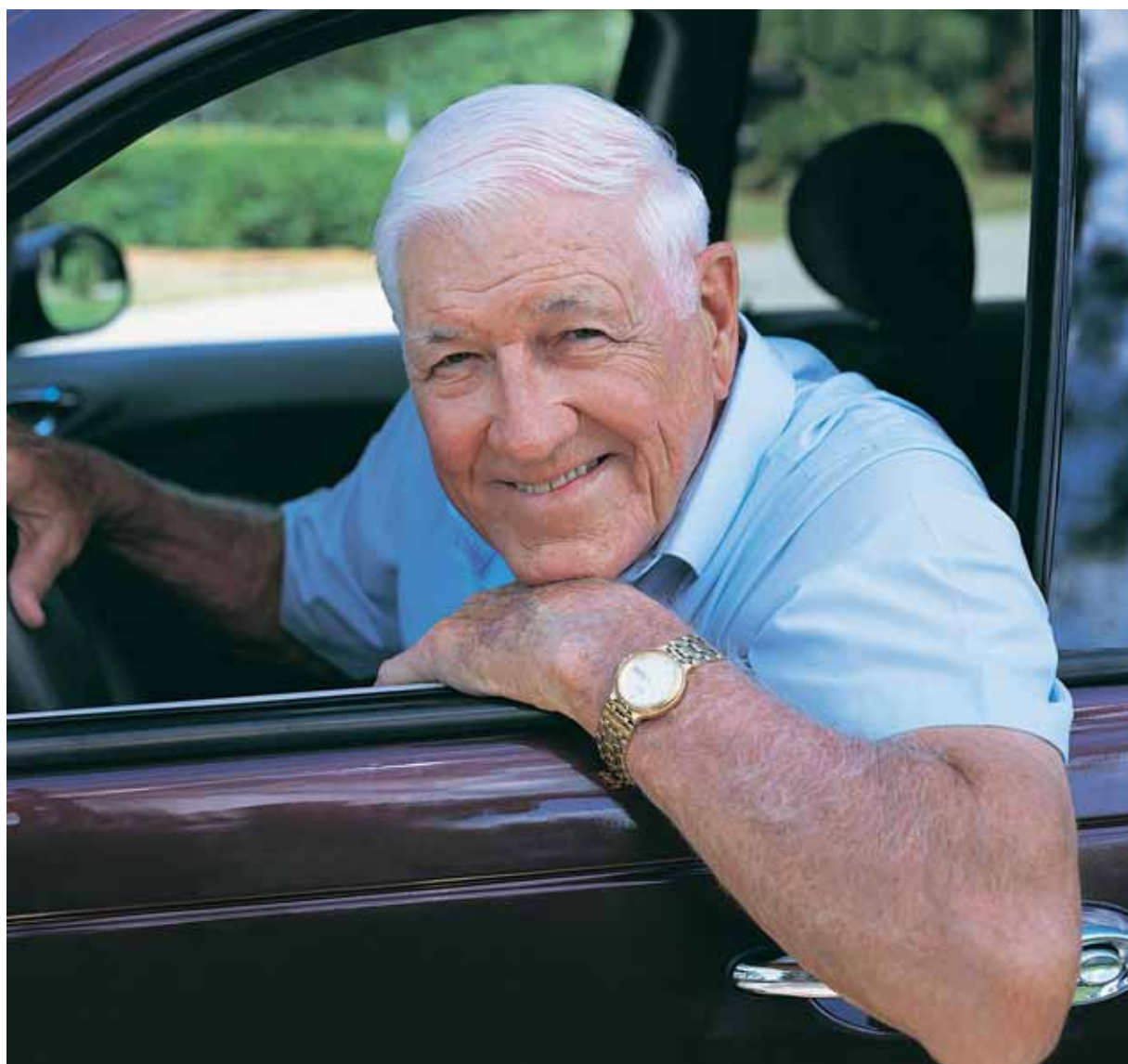


## 保险

- 在旅行时要随身携带着您的医药保险的详情。  
欧盟国家公民应该携带他们的欧洲保健保险卡（请参考欧盟互联网站以获知详情）。旅行时要保留任何医药开销的收据与记录，  
保险索偿时会需要用到它们

## 驾驶

- 若您在国外时打算驾驶车辆，  
一定要事先查询该国对患有癫痫症的司机是否有任何限制。  
租车公司和相关互联网站会提供有关您要前往的国家的资料。  
您也应该查询您在国外驾驶时是否还受到您的驾驶保险的保障



## 有用的词汇



- 1 最靠近的西药房在哪儿？
- 2 最靠近的诊疗所在哪儿？
- 3 最靠近的医院在哪儿？
- 4 请您召医生 / 救护车。
- 5 我有癫痫症。
- 6 我每天服用药物一/二/三/四次。
- 7 我为我的癫痫症服用以下的药物.....
- 8 我用这种药物完全得到控制。
- 9 通常，我在一周/一个月/一年癫痫发作(XXX)次。
- 10 我在癫痫发作时通常不会失去知觉。
- 11 我在癫痫发作时经常会失去知觉。
- 12 我的癫痫发作通常持续几分钟。
- 13 我在癫痫发作后需要几分钟/几个小时才能够完全自觉。
- 14 我在癫痫发作时通常不会伤到自己。
- 15 请您带我回我的酒店。
- 16 请您召德士。
- 17 请您拨电给我的朋友。
- 18 我(他)需要(不需要)救护车. 我(他)几分钟后就会恢复



## PERSONAL INFORMATION

Name .....

Address .....

Country .....

Age .....

### Contact Tel Number

Home .....

Holiday .....

## MY EPILEPSY INFORMATION

Seizure Type.....

I usually recover in .....minutes

### Current Treatment

Drug Name .....

Daily Dose .....