



ว่ายน้ำ

ผู้ปกครองทุกคนจะห้ามไม่ให้บุตรหลานว่ายน้ำ เนื่องจากกลัวจะมีอาการชักและจมน้ำขณะว่ายน้ำ แต่ความจริงแล้ว ผู้ป่วยโรคลมชักที่ว่ายน้ำ พบว่ามีโอกาสจมน้ำ และเกิดอันตรายต่อชีวิตไม่ต่างกับคนปกติ หรือผู้ป่วยโรคอื่นๆ สาเหตุของการชักขณะว่ายน้ำเกิดจากภาวะหายใจเร็วและแรง (**hyperventilation**) ดังนั้น ถ้าผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการหายใจเร็วและแรง ดังกล่าว ก็จะลดโอกาสการชักขณะว่ายน้ำลงได้ ถึงแม้การว่ายน้ำจะปลอดภัย แต่ผู้ป่วยจะต้องระมัดระวัง**ห้ามประมาท** โดยการแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลความปลอดภัยประจำสระว่ายน้ำทราบ ว่า "เราเป็นโรคลมชัก" ถ้าพบว่ามีอาการเกิดขึ้น ต้องรีบให้การช่วยเหลือทันที

กลุ่มศึกษาวิจัยโรคลมชัก

โรงพยาบาลศรีนครินทร์

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น จ.ขอนแก่น

โทรศัพท์ 043-363-225, 043-363-654

โทรสาร 043-347-542

website : <http://epilepsy.kku.ac.th>



จัดทำเพื่อสนับสนุน ช่างสามาถการแพทย์



sanofi aventis

Because health matters

บริษัท ซาโนฟี-อเวนตีส์ (ประเทศไทย) จำกัด

87/2 อาคาร ซีอาร์ซี ทาวเวอร์ ชั้น 24 ออสซี่เซ็นทรัลพลาซ่า

ถนนวิญญู แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0-2264-9999 โทรสาร. 0-2264-9996

กีฬา



กับโรคลมชัก



ผู้ป่วยโรคลมชักมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุขณะเล่นกีฬา ถ้าเกิดอาการชักขึ้นในขณะนั้นเนื่องจากผู้ป่วยจะหมดสติหรือล้มลงกับพื้นผู้ป่วยจึงถูกห้ามเล่นกีฬา ทำให้ผู้ป่วยมีปมด้อยขาดเพื่อน อาจถูกล้อเลียนได้ และขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้ป่วยเด็ก ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไม่ดี

- ผู้ป่วยโรคลมชักต้องถูกห้ามเล่นกีฬาจริงหรือไม่
- กีฬาชนิดไหนที่สามารถเล่นได้โดยปลอดภัย



ความจริงผู้ป่วยโรคลมชักควรต้องออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และลดโอกาสการเกิดกระตุกบางจากการรับประทานยาต้านชักระยะยาว

ทางการแพทย์ได้แบ่งประเภทกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคลมชัก ดังนี้

1. กีฬาที่ปลอดภัย

- การวิ่ง และเดินออกกำลังกาย
- กอล์ฟ
- โบว์ลิ่ง
- ปิงปอง เทนนิส เบสบอล
- ฟุตบอล



2. กีฬาที่ต้องระมัดระวังขณะเล่น

- ฟุตบอล บาสเกตบอล
- ฮอกกี้
- ซี่จรรย์ยาน ซี่ม้า
- ยิมนาสติก
- พายเรือ เล่นเรือใบ



3. กีฬาที่ต้องระมัดระวังอย่างมากขณะเล่น

- ว่ายน้ำ ระยะทางไกลๆ
- เจ็ตสกี
- ปีนเขา
- ชกมวย



ผู้ป่วยโรคลมชักควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกกีฬาให้เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง และไม่ควรหักโหมจนร่างกายเหนื่อยเพลีย เพราะจะกระตุ้นให้เกิดอาการชักได้