

ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุทางการจราจร

1. ผู้ชายพบบ่อยกว่าผู้หญิง
2. ผู้ป่วยที่มีความถี่ของการชักสูง มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุมากขึ้น
3. ระยะเวลาที่ไม่มีอาการชัก ถ้าไม่ชักติดต่อกันนานมากกว่า 6 เดือน โอกาสการเกิดอุบัติเหตุลดลงได้ร้อยละ 85 และถ้าไม่ชักติดต่อกันนานมากกว่า 12 เดือน โอกาสเกิดอุบัติเหตุลดลงได้ถึงร้อยละ 93
4. ผู้ป่วยที่มีช่วงอายุ 18-25 ปี มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุทางการจราจรเป็น 3-4 เท่า ของกลุ่มอายุอื่น
5. ชนิดของการชัก พบอุบัติเหตุได้บ่อยในผู้ป่วยที่ชักแบบทั้งตัวและหมดสติขณะชัก ถ้าเป็นการชักที่มีอาการเตือนนำมาก่อน โอกาสเกิดอุบัติเหตุจะลดลงได้ เพราะมีสัญญาณเตือนก่อน แต่ก็ยังเกิดได้ถ้าอาการเตือนนำมาก่อนในระยะเวลาสั้น ขับรถอยู่ในขณะที่การจราจรแออัด หรือหยุดรถทันทีไม่ได้
6. การชักครั้งแรก พบว่าร้อยละ 18 ของการเกิดอุบัติเหตุในผู้ป่วยลมชัก เกิดในการชักครั้งแรก
7. ประวัติอุบัติเหตุจากการชักก่อนหน้านี้ พบว่าร้อยละ 28 ของผู้ป่วยลมชักเกิดอุบัติเหตุมากกว่า 1 ครั้ง

แนวทางป้องกัน

1. ควบคุมการชักให้ดี โดยควรให้มีระยะเวลาที่ไม่มีอาการชักอย่างน้อย 1 ปี แต่ถ้าผู้ป่วยจำเป็นต้องขับรถจริงๆ เช่น จำเป็นต้องขับรถไปทำงานเพราะไม่มีรถโดยสาร อาจพิจารณาเป็นกรณีได้ แต่ควรขับรถเป็นระยะทางใกล้ๆ และอย่างน้อยควรควบคุมการชักได้อย่างน้อยเป็นระยะเวลา 6 เดือน
2. หลีกเลี่ยงยากระตุ้น ที่มีอาการข้างเคียงมากเช่น มือสั่น ชีพเดินเซ หรือเสียการทรงตัว
3. ระหว่างที่มีการเปลี่ยนหรือปรับขนาดของยาไม่ควรขับรถหรือขับรถเฉพาะเท่าที่จำเป็นเท่านั้น
4. ควรทานยาสม่ำเสมอ ถ้าวันใดลืมทานยาควรงดขับในวันนั้น
5. ถ้าเคยมีอุบัติเหตุทางการจราจรจากการชัก ควรควบคุมให้มีช่วงเวลาที่ไม่ชักติดต่อกันนานมากกว่า 1-2 ปี ก่อนจะขับรถอีกครั้ง
6. ผู้ป่วยที่มีอาการเตือนนำมาก่อนการชัก ควรหยุดรถทันทีที่มีอาการเตือนเกิดขึ้นไม่ควรรีบขับรถเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง เพราะจะเกิดอุบัติเหตุก่อนถึงได้
7. ไม่ควรขับรถในที่มีการจราจรติดขัดมากๆ และควรขับในช่วงจราจรที่สามารถหยุดรถได้ทันที หรือในช่วงเวลาที่รถไม่มาก
8. ผู้ป่วยที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการชัก ควรขับรถให้น้อยที่สุด
9. ควรบอกข้อมูลการชักตามจริงกับแพทย์ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับคนอื่น และตนเอง



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

รศ.นพ. สมศักดิ์ เทียมเก่า

โทรศัพท์ (043) 347-542, (043) 363-225 โทรสาร (043) 347-542

E-mail: somsak-t@md.kku.ac.th, somtia@kku.ac.th

สนับสนุนการพิมพ์โดย

sanofi~synthelabo

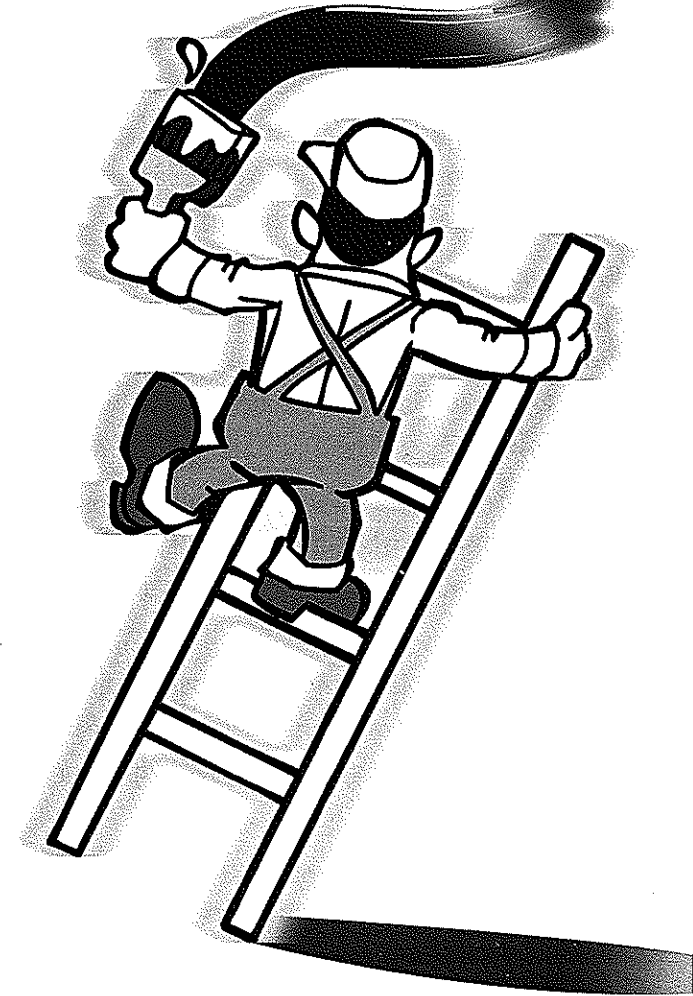
Because health matters

บริษัท ซาโนฟี-ซินเทลลาโบ (ประเทศไทย) จำกัด

ชั้น 10-11 อาคารมหานครนิคม 539/2 ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2248-8300 โทรสาร 0-2248-8298 www.sanofi-synthelabo.com

อุบัติเหตุ ที่เกิดจากการชัก



จัดทำโดย

กลุ่มศึกษาวิจัยโรคลมชัก โรงพยาบาลศรีนครินทร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้ป่วยโรคลมชักมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และเสียชีวิตสูงกว่าคนปกติ ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้ป่วยโรคลมชักต้องถูกห้ามทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น อาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง หรือ อ่างอาบน้ำ ขับรถ เล่นกีฬาทางน้ำ ทำงานในที่สูง ซึ่งการห้ามเหล่านี้ มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

อุบัติเหตุที่พบได้บ่อย

1. การบาดเจ็บต่อศีรษะ เป็นอุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุดเนื่องจากเกิดอาการล้มลงขณะที่ชัก แต่พบน้อยมากที่จะมีอันตรายถึงชีวิต ส่วนใหญ่จะเป็นการฟกช้ำหรือแผลแตกเท่านั้น
2. การจมน้ำ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่พบได้บ่อยโดยมักพบในผู้ป่วยที่มีอายุ 5-19 ปี โดยมีความเสี่ยงสูงเมื่อเทียบกับคนทั่วไป แต่ถ้าว่ายน้ำภายใต้การดูแลของผู้ปกครองหรือเจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด โอกาสเสี่ยงก็ไม่แตกต่างกับคนทั่วไป
3. ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก พบได้ประมาณร้อยละ 12 ของผู้ป่วยโรคลมชักทั้งหมด ส่วนใหญ่เกิดในช่วงการทำกิจกรรมต่างๆ ในบ้านซึ่งสามารถป้องกันได้ เช่น การปรุงอาหาร การอาบน้ำอุ่น การดื่มกาแฟร้อน
4. กระดูกหักและข้อต่อเคลื่อนหลุด พบว่าร้อยละ 2 ของผู้ป่วยกระดูกหักและข้อต่อเคลื่อนหลุดเป็นผลมาจากการชักซึ่งผู้ป่วยโรคลมชักมีโอกาสเสี่ยงต่อกระดูกหักและข้อต่อหลุดสูงมากกว่าคนทั่วไป 4.3 เท่า
5. อุบัติเหตุทางการจราจร อุบัติเหตุนี้เป็นปัญหาสำคัญของผู้ป่วยโรคลมชัก เพราะจะถูกห้ามขับรถอย่างน้อย 6 เดือน หลังจากไม่มีอาการชัก ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต
6. อุบัติเหตุอื่นๆ เช่น ฟันหัก แผลถลอก ฟกช้ำตามลำตัว หรือ แขนขา มักเกิดจากการล้มลงกระแทกพื้นขณะชัก

ปัจจัยเสี่ยง

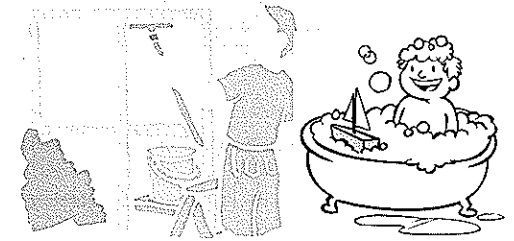
1. ชนิดของการชัก พบว่าการชักชนิดเกร็งกระตุกทั้งตัวและหมดสติ หรือการชักชนิดล้มลงกับพื้นทันทีเนื่องจากเกิดการอ่อนแรงของกล้ามเนื้ออย่างทันที เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุมากกว่าการชักชนิดอื่นๆ เพราะผู้ป่วยจะหมดสติและล้มลงขณะชัก แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการเตือนก่อนการชักก็จะเกิดอุบัติเหตุ น้อยกว่า เพราะผู้ป่วยทราบว่าจะเกิดอาการชักจึงสามารถหยุดทำกิจกรรม นั่งหรือนอนลงกับพื้นได้
2. ความถี่ของการชัก ถ้าผู้ป่วยชักบ่อยมากกว่า 1 ครั้งต่อเดือน มีโอกาสสูงที่จะเกิดอุบัติเหตุ
3. ผู้หญิงพบว่า มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก มากกว่าผู้ชาย เพราะหน้าที่ในการทำงานบ้านผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เช่น ปรุงอาหาร รีดผ้า เป็นต้น
4. ผลแทรกซ้อนจากการทานยากันชัก เช่น ง่วง ซึม เดินเซ มือสั่น เสียการทรงตัว



แนวทางป้องกันอุบัติเหตุ

1. รับการรักษาโรคลมชักเป็นอย่างดี และต่อเนื่อง เพื่อควบคุมไม่ให้มีอาการชัก และระวังผลแทรกซ้อนจากการรักษา เช่น อาการเดินเซ มือสั่น หรือซึม พยายามอย่าให้เกิดขึ้น ถ้ามีต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ เพื่อปรับการรักษาให้เหมาะสมต่อไป
2. ทำกิจกรรมต่างๆ ตามคำแนะนำ ดังนี้
 - 2.1 ขับรถถ้าจำเป็นจริงๆ ควรหยุดขับอย่างน้อย 6 เดือน หลังควบคุมการชักได้ ถ้าจะให้ดีควรหยุดขับอย่างน้อย 1 ปี หลังจากการชักครั้งสุดท้าย

- 2.2 ปรุงอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการใช้เตาแก๊สและเตาถ่าน โดยใช้ไมโครเวฟแทน แต่ถ้าจำเป็นจริงๆ ควรปรุงอาหารด้วยความระมัดระวัง ถ้ามีอาการเตือนควรรีบหยุดทันที
- 2.3 อาบน้ำ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำในอ่าง หรือ แม่น้ำลำคลอง และไม่ควรลือคประตูห้องน้ำ
- 2.4 ว่ายน้ำ ไม่ควรว่ายน้ำคนเดียวควรมีคนดูแลอย่างใกล้ชิด
- 2.5 ไม่ควรอยู่ในที่สูงตามลำพัง
- 2.6 ไม่ควรเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันหรือเล่นกีฬาผาดโผน
- 2.7 ถ้าชักถี่มากๆ และล้มบ่อยๆ อาจใส่หมวกกันน็อก ป้องกันการบาดเจ็บที่ศีรษะ
- 2.8 การนอนไม่ควรนอนบนเตียงที่สูงจากพื้นมากๆ คีที่สุควรนอนกับพื้นหรือที่นอนวางติดกับพื้น



อุบัติเหตุที่เกิดจากการชักส่วนใหญ่ไม่รุนแรง และสามารถป้องกันได้ โดยการควบคุมการชักให้ดี และปฏิบัติตามคำแนะนำในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคลมชัก และ พยายามไม่ให้เกิดผลแทรกซ้อนจากการใช้ยากันชักก็จะป้องกันได้เป็นอย่างดี

○ โรคลมชัก และ อุบัติเหตุทางการจราจร

โรคลมชักเป็นโรคที่พบบ่อย โดยพบผู้ป่วย 1-2 คน ในประชากร 100 คน ขณะเดียวกันโรคลมชักมีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุทางการจราจร เพราะผู้ป่วยจะมีอาการหมดสติขณะชัก ถ้าการชักรุนแรงเกิดในขณะที่ผู้ป่วยขับรถอยู่ก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ และอุบัติเหตุทางการจราจร ก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อยเป็นอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตในประเทศไทยจากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคลมชักที่ควบคุมอาการได้ดี มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุไม่ต่างจากคนปกติ ขณะที่ผู้ป่วยที่ควบคุมอาการชักได้ไม่ดี มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุทางการจราจรมากกว่าคนปกติประมาณ 2 เท่า