

발작을 조절하기 위한 노력



뇌전증 발작을 조절하는 것은 건강을 개선하고 급사(SUDEP ; Sudden Unexpected Death in Epilepsy Patient)의 위험률을 줄입니다.

발작이 계속된다고 해서 인생을 포기하면 안 되고 극복하기 위한 더 적극적인 자세가 필요합니다. 장기간 발작이 조절되지 않거나 약물의 부작용을 느끼고 있다면, 뇌전증에 대한 전문적인 진료를 받아야 합니다. 뇌전증의 60~70%는 항경련제 투여로 잘 조절되지만 30~40%는 여러 가지 약을 복용해도 발작이 재발합니다. 이를 약물 난치성 뇌전증이라고 부르고, 뇌전증 수술과 신경자극술 등 특별한 치료가 필요합니다.

어떤 환자들에는 거동, 감정, 생각, 말하기 등에서 문제가 동반되기도 하고 뇌전증 이외에도 다른 질환들을 함께 앓고 있는 경우도 있습니다. 이와 같은 동반 질환이나 증상은 뇌전증 치료를 더 어렵게 하고 항경련제를 선택하는 데도 영향을 미치므로 뇌전증과 함께 적절한 치료를 받아야 합니다.



※ 뇌전증에 대하여 질문, 상담이 필요한 경우에는 뇌전증도움전화를 이용하십시오. (뇌전증도움전화 1670-5775)



뇌전증 도움전화 1670-5775



뇌전증지원센터
NATIONAL EPILEPSY CARE CENTER
www.nec5775.or.kr

서울시 용산구 한강대로 104가길 7
금산빌딩 3층(동자동)

TEL 1670-5775 FAX 02-6004-5949

뇌전증 환자와 보호자를 위한 지침서

발작 조절과 유발요인 관리



규칙적인 항경련제 복용이 중요함



항경련제는 한 번도 빠지지 말고 규칙적으로 복용하여서 약제의 혈중 농도를 일정하게 유지해야만 우수한 치료 효과를 볼 수 있습니다. 따라서 어떤 약을 어떻게 먹어야 하는지를 정확하게 알아야 하고 규칙적으로 복용하기 위한 간편한 방법을 찾아야 합니다.

- 처방받은 약의 종류, 용량을 알고 있어야 합니다.
- 복용 방법에 대하여 의사와 간호사에게서 충분한 설명을 들어야 합니다.
- 규칙적인 복용을 위하여, 알람 설정 및 약상자(pill box)를 사용하는 것이 도움이 됩니다.
- 약 봉투에 날짜, 시간을 기록해 둡니다.
- 약의 부작용이 발생할 때는 즉시 의료진에게 알립니다.
- 의사의 지시에 따라 혈액검사(혈중농도 검사 포함)를 합니다.

스트레스 관리



정신적인 스트레스는 수면, 식욕, 감정에 영향을 주며 발작을 유발할 수 있습니다.

- 주치의에게 자신의 기분이나 정서적 변화에 대하여 말씀하십시오. 불안과 우울증은 뇌전증 환자에서 흔히 동반되며 발작의 조절에 나쁜 영향을 끼치기 때문에 주치의에게 알리고 꼭 도움을 받습니다.
- 심호흡, 명상, 운동 등은 긴장을 풀어주고 스트레스를 줄여 줍니다.
- 수면 장애(잠들기 어렵거나 자주 깬, 꿈을 많이 꾸, 오래 자도 졸림 등)가 있으면 주치의에게 알립니다. 수면 장애는 발작을 유발할 수 있고, 또 다른 문제를 일으킬 수 있습니다.

발작의 유발요인



여러 가지 요인들에 의해서 발작이 유발될 수 있고 심할 경우 응급상황에 빠질 수도 있습니다. 또한 개인에 따라서 발작 유발요인들이 다를 수 있기 때문에, 자신이 경험한 발작의 유발요인이 있었다면 꼭 기록해 두고 의사와 상의하십시오.

유발 요인

- 항경련제 복용을 빠뜨리거나 임의로 중단 (가장 흔하며 심한 발작이 유발될 수 있음)
- 수면 부족 및 수면의 질 저하
- 과도한 스트레스
- 발열
- 광과민성 뇌전증 환자에게서는 자극적 불빛이나 TV 또는 게임
- 가임기 여성의 경우에 생리 주기 또는 기타 호르몬 변화
- 과음(특히, 술 마신 다음 날), 마약, 약물 중독
- 복용하고 있는 항경련제와 상호작용을 일으킬 수 있는 다양한 약제들(다른 약을 복용 할 때는 주치의와 상의하는 것이 기본입니다)
- 일부 한약 또는 한약재
- 전해질 이상 (나트륨, 마그네슘, 칼슘 등이 부족할 때)



발작의 유발요인 관리법



유발요인 관리법

발작에 영향을 미치는 유발 요인을 발견하면 생활 습관을 바꾸거나 이러한 유발 요인을 피할 수 있는 방법을 찾아야 합니다.

- 충분한 시간의 수면과 규칙적인 취침과 기상
- 충분한 수분 섭취를 통한 탈수 예방
- 감정 조절 및 정서적 안정을 추구
- 규칙적인 식사와 건강한 식단
- 가족과 친구들과의 유대관계를 강화하고 상호지지 체계를 구축
- 적절하고 규칙적인 운동을 통한 건강한 신체의 단련이 중요합니다. (과도한 운동은 오히려 건강을 해치거나 발작을 유발할 수도 있으며, 위험한 운동은 피해야 합니다)
- 스트레스 대처 능력을 향상합니다.
- 발작 일기를 잘 적고, 발작 조절의 경과를 모니터합니다.

월경 주기



가임기 여자 환자들의 약 50%는 월경 중 또는 전후에 발작이 자주 발생합니다. 월경주기와 발작의 관계를 알면 발작 조절에 도움을 줄 수 있어서 월경주기와 발작 발생을 잘 기록하여 주치의와 상의합니다.