

Aromatherapy and Epilepsy

芳香療法和癲癇/ 芳香疗法和癫痫

What is Epilepsy?

什麼是癲癇病?/ 什么是癫痫病?

Epilepsy is a common condition that affects the brain and causes frequent seizures. Seizures are bursts of electrical activity in the brain that temporarily affect how it works. They can cause a wide range of symptoms.

癲癇是影響大腦並導致頻繁癲癇發作的常見病症。癲癇發作是大腦中電活動的爆發，暫時影響其工作方式。它們可引起多種症狀。/ 癫痫是影响大脑并导致频繁癫痫发作的常见病症。癫痫发作是大脑中电活动的爆发，暂时影响其工作方式。它们可引起多种症状。

Epilepsy can start at any age, but usually starts either in childhood or in people over 60. It's often lifelong, but can sometimes get slowly better over time.

癲癇可以在任何年齡開始，但通常在兒童時期或 60 歲以上的人開始。它通常是終生的，但有時可能會隨著時間的推移逐漸好轉。/ 癫痫可以在任何年龄开始，但通常在儿童时期或 60 岁以上的人开始。它通常是终生的，但有时可能会随着时间的推移逐渐好转。

Symptoms of epilepsy

癲癇的症狀 / 癫痫的症状

Seizures can affect people in different ways, depending on which part of the brain is involved.

癲癇發作可以以不同的方式影響人，這取決於大腦的哪個部分。/ 癫痫发作可以以不同的方式影响人，这取决于大脑的哪个部分。

Possible symptoms include:

可能的症狀包括：/ 可能的症状包括：

- Uncontrollable jerking and shaking – called a “fit”
無法控制的抽搐和晃動 - 稱為“適合” / 无法控制的抽搐和晃动 - 称为“适合”
- Losing awareness and starting blankly into space
失去意識並茫然地開始進入太空 / 失去意识并茫然地开始进入太空
- Becoming stiff
變得僵硬 / 变得僵硬
- Strange sensations – such as a “rising” feeling in the tummy, unusual smells or tastes, and a tingling feeling in your arms or legs

奇怪的感覺 - 例如肚子裡的“上升”感覺，不尋常的氣味或味道，以及手臂或腿部的刺痛感 / 奇怪的感觉 - 例如肚子裡的“上升”感觉，不寻常的气味或味道，以及手臂或腿部的刺痛感

- Collapsing
崩 / 崩

Sometimes you might pass out and not remember what happened.

有時你會昏倒，不記得發生了什麼。 / 有时你会昏倒，不记得发生了什么。

When to get medical help

什麼時候得到醫療幫助 / 什么时候得到医疗帮助

See your GP if you think you might have had a seizure for the first time.

如果您認為自己第一次癲癇發作，請諮詢您的家庭醫生。 / 如果您认为自己第一次癫痫发作，请咨询您的家庭医生。

This doesn't mean you have epilepsy, as a seizure can have several causes and sometimes they're just a one-off, but you should see a doctor to find out why it happened.

這並不意味著您患有癲癇症，因為癲癇發作可能有多種原因，有時它們只是一次性的，但您應該去看醫生以了解其發生的原因。 / 这并不意味着您患有癫痫症，因为癫痫发作可能有多种原因，有时它们只是一次性的，但您应该去看医生以了解其发生的原因。

Treatments for epilepsy

治療癲癇 / 治疗癫痫

Treatment can help most people with epilepsy have fewer seizures or stop having seizures completely.

治療可以幫助大多數癲癇患者癲癇發作減少或完全停止癲癇發作。 / 治疗可以帮助大多数癫痫患者癫痫发作减少或完全停止癫痫发作。

Treatments include:

治療癲癇 / 治疗包括:

- Medicine called anti-epileptic drugs – these are the main treatment

醫學稱為抗癲癇藥物 - 這些是主要的治療方法 / 医学称为抗癫痫药物 - 这些是主要的
治疗方法

- Surgery to remove a small part of the brain that's causing the seizures
手術切除引起癲癇發作的大部分大腦 / 手术切除引起癫痫发作的大部分大脑
- A procedure to put a small electrical device inside the body that can help control seizures
將小型電子設備放入體內以幫助控制癲癇發作的程序 / 将小型电子设备放入体内以帮助控制癫痫发作的程序
- A special diet (ketogenic diet) that can help control seizures
特殊飲食（生酮飲食），可以幫助控制癲癇發作 / 特殊饮食（生酮饮食），可以帮助控制癫痫发作

Some people need treatment for life. But you might be able to stop treatment if your seizures disappear over time.

有些人需要終身治療。但是如果你的癲癇發作隨著時間的推移消失，你可能會停止治療。/
有些人需要终身治疗。但是如果你的癫痫发作随着时间的推移消失，你可能会停止治疗。

Living with epilepsy

癲癇生活 / 癫痫生活

Epilepsy is usually a lifelong condition, but most people with it are able to have normal lives if their seizures are well controlled. Most children with epilepsy are able to go to a mainstream school, take part in most activities and sports, and get a job when they're older. But you may have to think about your epilepsy before you do things such as driving, certain jobs, swimming, using contraception and planning a pregnancy.

癲癇通常是一種終身疾病，但如果癲癇發作得到良好控制，大多數患者都能夠過上正常的生活。大多數癲癇患兒能夠進入主流學校，參加大多數活動和體育活動，並在年齡較大時找到工作。但是，在做某些事情之前，你可能不得不考慮你的癲癇症，比如開車，做某些工作，游泳，避孕和計劃懷孕。/ 癫痫通常是一种终身疾病，但如果癫痫发作得到良好控制，大多数患者都能够过上正常的生活。大多数癫痫患儿能够进入主流学校，参加大多数活动和体育活动，并在年龄较大时找到工作。但是，在做某些事情之前，你可能不得不考虑你的癫痫症，比如开车，做某些工作，游泳，避孕和计划怀孕。

Advice is available from your GP or support groups to help you adjust to life with epilepsy.

您的全科醫生或支持小組可以提供建議，幫助您適應癲癇症的生活。/ 您的全科医生或支持小组可以提供建议，帮助您适应癫痫症的生活。

Causes of epilepsy

癲癇的原因 / 癲癇的原因

In epilepsy, the electrical signals in the brain become scrambled and there are sometimes sudden bursts of electrical activity. This is what causes seizures.

在癲癇症中，大腦中的電信號變得混亂，並且有時突然爆發電活動。這是導致癲癇發作的原因。/ 在癲癇症中，大腦中的電信號變得混亂，並且有時突然爆發電活動。這是導致癲癇發作的原因。

In most cases, it's not clear why this happens. It's possible it could be partly caused by your genes affecting how your brain works, as around one in three people with epilepsy have a family member with it.

在大多數情況下，不清楚為什麼會發生這種情況。它可能部分是由於你的基因會影響大腦的運作方式，因為大約三分之一的癲癇患者會有一個家庭成員。/ 在大多數情況下，不清楚為什麼會發生這種情況。它可能部分是由於你的基因會影響大腦的運作方式，因為大約三分之一的癲癇患者會有一個家庭成員。

Occasionally, epilepsy can be caused by damage to the brain, such as damage from:

偶爾，癲癇可能是由大腦損傷引起的，例如：/ 偶尔，癲癇可能是由大脑损伤引起的，例如：

- A stroke
中風 / 中风
- A brain tumour
腦瘤 / 脑瘤
- A severe head injury
嚴重的頭部受傷 / 严重的头部受伤
- Drug abuse or alcohol misuse
濫用藥物或酒精濫用 / 滥用药物或酒精滥用
- A brain infection
腦部感染 / 脑部感染
- A lack of oxygen during birth
出生時缺氧 / 出生时缺氧

For more information please visit www.nhs.uk

欲了解更多信息，請訪問 www.nhs.uk / 欲了解更多信息，請訪問 www.nhs.uk

How aromatherapy helps for epilepsy?

芳香療法如何幫助治療癲癇症? / 芳香療法如何幫助治療癲癇症?

When you use an essential oil, it has many benefits. It can work on the physical condition but it also has emotional and spiritual aspects too. Sometimes this can be wonderful, other times it can be less wonderful.

當您使用精油時，它有許多好處。它可以在身體條件下工作，但它也有情感和精神方面。有時這可能很棒，有時候可能不那麼好。 / 當您使用精油時，它有許多好處。它可以在身體條件下工作，但它也有情感和精神方面。有時這可能很棒，有時候可能不那麼好。

There are a number of essential oils that can provoke an epileptic-type fit in people who are susceptible, so it is extremely important to be certain that a person does not suffer from epilepsy before beginning any treatment. A properly trained Aromatherapist will always include this in the question asked before the first treatment.

有許多精油可以引起癲癇型適合易感人群，因此在開始任何治療之前確定一個人不患癲癇是非常重要的。經過適當培訓的芳香療法師將在第一次治療前詢問的問題中始終包括這一點。 / 有許多精油可以引起癲癇型適合易感人群，因此在開始任何治療之前確定一個人不患癲癇是非常重要的。經過適當培訓的芳香療法師將在第一次治療前詢問的問題中始終包括這一點。

Essential oils, when used knowledgeably in correct amounts and all known precautions are adhered to, are safe. There are a few oils, which may be hazardous in certain condition such as epilepsy and pregnancy, and are therefore best used with caution.

精油以正確的量使用並遵守所有已知的預防措施是安全的。有一些油，在某些情況下可能有害，如癲癇和懷孕，因此最好謹慎使用。 / 精油以正確的量使用並遵守所有已知的預防措施是安全的。有一些油，在某些情況下可能有害，如癲癇和懷孕，因此最好謹慎使用。

The amount used and the frequency of use, together with the correct packaging (e.g. integral drop dispensers), means that any possible harmful effects are minimized.

使用的量和使用頻率以及正確的包裝（例如整體滴劑分配器）意味著任何可能的有害影響被最小化。 / 使用的量和使用頻率以及正確的包裝（例如整體滴劑分配器）意味著任何可能的有害影響被最小化。

Safety is of paramount importance when using essential oils as therapeutic agents and all persons connected with their use; storage and transport have the responsibility of keeping abreast of and complying with current legislation. Aromatherapists use essential oils only in very small amounts to achieve benefit from their healing properties.

當使用精油作為治療劑和與其使用有關的所有人時，安全是至關重要的;儲存和運輸有責任及時了解並遵守現行法規。芳香療法師僅使用非常少量的精油來獲得其治療特性的益處。/ 当使用精油作为治疗剂和与其使用有关的所有人时，安全是至关重要的;储存和运输有责任及时了解并遵守现行法规。芳香疗法师仅使用非常少量的精油来获得其治疗特性的益处。

Essential oils which can be used for Epilepsy conditions:

可用於癲癇病的精油：/ 可用于癲癇病的精油：

- Basil oil
羅勒油 / 罗勒油
(*Ocimum basilicum*)
- Bay Laurel oil
月桂樹油 / 月桂树油
(*Laurus nobilis*)
- Black Cumin oil
黑孜然油 / 黑孜然油
(*Nigella sativa*)
- Cedar Himalayan oil
雪松喜馬拉雅油 / 雪松喜马拉雅油
(*Cedrus deodara*)
- Chamomile German oil
洋甘菊德國油 / 洋甘菊德国油
(*Matricaria recutita*)
- Chamomile Roman oil
洋甘菊羅馬油 / 洋甘菊罗马油
(*Anthemis nobilis*)
- Clary Sage oil
鼠尾草油 / 鼠尾草油
(*Salvia sclarea flos, fol*)
- French Lavender
法國薰衣草 / 法国熏衣草
(*Lavendula stoechas*)
- Lemongrass oil
檸檬草油 / 柠檬草油
(*Cymbopogon citratus*)
- Linden Blossom
菩提花 / 菩提花
(*Tilia europaea*)
- Neroli oil
橙花油 / 橙花油
(*Citrus aurantium var. amara flos.*)
- Petitgrain oil
苦橙葉油 / 苦橙叶油
(*Citrus aurantium var. amara*)
- Spikenard oil
Spikenard 油 / Spikenard 油
(*Nardostachys jatamansi*)
- Sweet Marjoram oil
甜馬鬱蘭油 / 甜马郁兰油
(*Origanum majorana*)
- Valerian European oil
纈草歐洲油 / 纈草欧洲油
(*Valeriana officinalio*)
- Valerian Indian oil
纈草印度油 / 纈草印度油
(*Valeriana wallichii rad.*)

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的精油。 / 请务必联系合格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的精油。

Reference:

參考： / 参考：

- Fragrance and Wellbeing Plant Aromatics and Their Influence on the Psyche, Rhind, Jennifer Peace
芳香和健康植物芳香劑及其對 **Psyche · Rhind · Jennifer Peace** 的影響 / 芳香和健康植物芳香剂及其对 Psyche, Rhind, Jennifer Peace 的影响
- The Directory of Essential Oils, Sellar, Wanda
精油目錄 · **Sellar · 萬達** / 精油目录, Sellar, 万达
- Aromatherapy for Health Professionals – Elsevieron VitalSource, Price, Len; Price Shirley
衛生專業人員的芳香療法 - **Elsevieron VitalSource · Price · Len;價格雪莉** / 卫生专业人员的芳香疗法 - Elsevieron VitalSource, Price, Len;价格雪莉
- Aromatherapy an A-Z: The most comprehensive guide to aromatherapy ever published, Davis, Patricia
芳香療法和 **A-Z**：迄今為止發表的最全面的芳香療法指南 · **戴維斯 · 帕特里夏** / 芳香疗法和 A-Z: 迄今为止发表的最全面的芳香疗法指南, 戴维斯, 帕特里夏
- Clinical Aromatherapy – Elsevieron VitalSource: Essential Oils in Practice, Buckle, Jane.
臨床芳香療法 - **Elsevieron VitalSource：實踐中的精油 · Buckle · Jane**。 / 临床芳香疗法 - Elsevieron VitalSource: 实践中的精油, Buckle, Jane。
- Essential Oils Safety – Elsevieron VitalSource: A Guide for Health Care Professionals, Tisserand, Robert; Young, Rodney
精油安全 - **Elsevieron VitalSource：醫療保健專業人員指南 · Tisserand · Robert;年輕 · 羅德尼** / 精油安全 - Elsevieron VitalSource: 医疗保健专业人员指南, Tisserand, Robert;年轻, 罗德尼
- Essential oils: A Handbook for Aromatherapy Practice, Rhind, Jennifer Peace
精油：**Aromatherapy Practice 手冊 · Rhind · Jennifer Peace** / 精油：Aromatherapy Practice 手册, Rhind, Jennifer Peace
- Aromatherapeutic Blending: Essential Oils in Synergy, Rhind, Jennifer Peace

芳香療法混合：Synergy 中的精油 · Rhind · Jennifer Peace / 芳香療法混合

Synergy 中的精油，Rhind, Jennifer Peace

- Ayurveda & Aromatherapy: The Earth Essential Guide to Ancient Wisdom and Modern Healing, Miller, DR. Light: Miller, Dr. Bryan: Diamond, Harvey

阿育吠陀和芳香療法：古代智慧和現代治療的地球基本指南 · Miller · DR · 光：米

勒 · 布萊恩博士：鑽石 · 哈維 / 阿育吠陀和芳香療法：古代智慧和現代治療的地球基本指南，Miller, DR。光：米勒，布萊恩博士：鑽石，哈維

- The encyclopedia of Essential Oils, Julia Lawless

精油百科全書 · Julia Lawless <https://www.nhs.uk/conditions/diabetes/> 精油百

科全書，Julia Lawless <https://www.nhs.uk/conditions/diabetes>

<https://www.nhs.uk/conditions/diabetes>

To find a practitioner to discuss your needs www.ifaroma.org

要找到從業者討論您的需求，請點擊 www.ifaroma.org/ 要找到从业者讨论您的需求，请点击 www.ifaroma.org