

功能性腦波



詳細介紹 –

★ 什麼是功能性腦波？

功能性腦波是一種用來了解大腦當下運作狀態的檢測方式。透過在頭皮上放置感測器，記錄大腦所發出的微弱電訊號，觀察不同腦區在放鬆或執行任務時的活動變化。

與傳統僅著重於「是否異常」的腦波檢查不同，功能性腦波更重視整體大腦運作的平衡性，能協助了解與專注力、情緒穩定、睡眠品質及壓力反應相關的狀況。

★ 功能性腦波的應用

此項評估可提供大腦運作的參考資訊，協助專業人員找出可能需要調整或加強的區域，作為後續健康管理與建議方向的依據。

透過將腦部活動圖與個人的實際生活狀況整合評估，能更全面地了解個體差異，而不僅僅侷限於表面症狀。

★ 重要說明

功能性腦波並非用於疾病診斷，而是協助個人認識自身大腦狀態，作為調整生活習慣與健康管理的參考工具。

透過定期追蹤，也可觀察大腦變化趨勢，有助於維持良好的腦部健康。



術前準備與諮詢

腦波檢測（EEG）是一項安全且無痛的檢查，主要用於記錄大腦電活動。為確保檢測品質，受檢者需事先做好準備。

檢查前一晚請將頭髮洗淨，且避免使用任何造型或護髮產品；檢查當天避免攝取咖啡、茶等含咖啡因飲品，並維持充足睡眠。檢查過程中需保持放鬆，依指示配合閉眼、張眼或呼吸等動作。

整體檢測時間約為 30 - 60 分鐘，檢查結束後通常可立即恢復日常活動。

檢查前注意事項

- **頭髮清潔：**檢查前一天晚上請將頭髮洗淨，勿使用髮膠、髮油或護髮產品，以免影響電極附著與訊號傳導。
- **飲食與藥物：**檢查當天可正常飲食，無需空腹。請避免飲用咖啡、茶等刺激性飲料；藥物部分請依醫師指示服用，勿自行停藥（特別是鎮靜劑、安眠藥或抗癲癇藥物）。
- **睡眠狀況：**檢查前一晚請保持充足睡眠，以利檢測結果穩定。
- **穿著與配件：**請穿著舒適衣物，並事先梳理頭髮，避免配戴耳環、髮夾等金屬飾品。



常見問題 (FAQ)

Q：什麼是腦波檢查 (EEG)？會痛嗎？

A：腦波檢查是用來記錄大腦神經細胞電位變化的檢測方式。過程完全無痛，不會對腦細胞造成傷害。頭皮可能會因電極膠而感到輕微黏膩或些許不適。

Q：檢查前需要做哪些準備？

A：

- **清潔**：前一晚請洗淨頭髮，勿使用髮膠、護髮油或造型產品。
 - **飲食**：當天無需禁食，避免低血糖影響檢測結果。
 - **飲料**：檢查前請避免飲用茶、咖啡、可樂等含咖啡因飲品。
 - **藥物**：除非醫師特別指示，請勿自行停用鎮靜劑、安眠藥或抗癲癇藥物。
-

Q：檢查當天需要注意什麼？

A：

- 前一晚請保持充足睡眠
 - 穿著舒適、寬鬆衣物
 - 移除髮夾、耳環等金屬飾品
-

Q：檢查過程需要多久？會進行哪些操作？

A：技術人員會使用導電膠將電極固定於頭皮上，檢查時間約為 15 – 20 分鐘。過程中通常需配合閉眼，並避免進行深呼吸（過度換氣）或接受閃光刺激。

Q：檢查是否有風險？

A：此檢查非常安全，無放射性，整體風險極低。

Q：檢查後如何清潔？

A：檢查結束後會先由人員協助移除電極與黏膠，殘留部分回家後以一般洗髮即可清潔乾淨。