

## 關於輕型腦損傷的重要建議

要是腦部以前受過輕型損傷，大多數人過後都會很快痊癒，但有些人的症狀可能會長期持續。

少數輕型腦損傷患者可能會有嚴重併發症的風險，因此在發生事故後的24小時內應該由其他成年人仔細觀察病情。下面簡要地介紹腦損傷之後應該注意的徵兆以及出現問題時的處理方法，請您注意閱讀。



### 值得警惕的徵兆

如果在發生腦損傷之後出現下列任何一種症狀或徵兆，或者情況比原來嚴重，請立即就近到醫院或診所就醫，或立即打電話叫救護車。

- ❖ 昏昏欲睡，或者久睡不醒
- ❖ 舉止奇怪，說一些沒有意義的事情（行為改變）
- ❖ 持續頭痛或頭痛加劇
- ❖ 嘔吐兩次以上
- ❖ 記不住新近發生的事情，人或地方辨認不清（記憶比較容易出現混亂）
- ❖ 昏迷、眩暈或抽搐（身體或四肢的任何部位發生痙攣）
- ❖ 身體的某些部位無法移動，或者動作笨拙
- ❖ 視力模糊或口齒不清
- ❖ 耳朵或鼻子不斷地流出分泌物或流血

## 受傷後最初24至48小時



**值得警惕的徵兆** 如果腦損傷患者出現上述任何一種值得警惕的徵兆，那麼就應該仔細觀察病情並返回醫院就醫。



**休息/睡覺**

至少休息24個小時，避免劇烈活動。患者當天晚上可以睡覺，但是必須有人每四個小時檢查一次，保證患者不出問題。



**開車**

至少24小時不要開車。一定要到自己覺得身體完全沒問題了才可以開車。請您徵求醫生的意見。



**喝酒/服藥**

未來48小時內不要喝酒，也不要使用安眠藥或軟毒品。這些東西都可能加重病情，還可能使其他人難以斷定腦損傷對患者是否有影響。



**止痛藥**

頭痛時可以服用撲熱息痛 (paracetamol) 或撲熱息痛/可待因 (paracetamol/codeine)。不要服用阿司匹林或抗炎止痛藥，諸如布洛芬或納普羅森等，因為這些藥物可能會增加危險（非類固醇類消炎藥）。



**運動**

至少24小時內不要做運動。



MOTOR ACCIDENTS  
AUTHORITY

如果在受傷幾日之後仍未覺得病情開始好轉，那麼就應去看當地的醫生。

摘自新南威爾士州外傷及損傷防治機構 (NSW Institute of Trauma and Injury Management) 發行的《輕型腦損傷出院建議》，作者是Gosford醫院傷科主任 Dr Duncan Reed (2007)。

## 受傷後最初4周

患者可能有頭部受傷引起的一些常見症狀，這些症狀通常會在幾周到三個月內消失，稱為**腦震盪后遺癥**（請見下文）。疲勞會使這些症狀更加嚴重。在頭幾周或幾個月內，最好是逐漸恢復正常活動，不要操之過急。**患者可以從下列幾個方面促進自己身體恢復：**



### 休息/睡覺

大腦恢復健康是需要時間的。一旦腦部受傷，就會覺得比平常更容易疲勞，因此一定要有充足的睡眠。



### 開車

要是病情尚未明顯好轉、不能夠完全集中精力，就不要開車或操作機器。請您徵求醫生的意見。



### 喝酒/吸毒或用藥

在身體完全康復之前，不要喝酒或使用軟毒品，否則會使病情惡化。除非遵照醫囑，不要擅自用藥。



### 工作/學習

患者可能需要有部分時間請假，不去上班或上課，直到能夠较好地集中精神為止。大多數人需要請一兩天假，但在兩周之內就可以恢復全日工作。需要請假的時間長短，取決於工作的類型。患者應該去看醫生，然後讓雇主或老師知道工作或學習是否有困難。也許需要逐漸恢復學習或工作。



### 運動/生活方式

如果大腦在第一次受傷之後尚未恢復、卻再次受傷，那是很危險的。患者應該在醫生指導下採取適當的步驟，逐漸增加運動量、恢復各種活動。**如果沒有把握，那就在場外當觀眾好了。**



### 人際關係

有時候，患者的症狀會影響與家人和朋友的關係。患者可能會容易發怒或情緒波動。要是本人或家人感到擔憂，那麼就應去看醫生。

## 痊癒

在幾天內患者就應該開始覺得好一些，大約四周之內就會恢復正常。如果不見好轉，那麼就應去看當地的醫生。

醫生會觀察這些症狀；如果在四周至三個月內情況不見好轉，醫生可能會介紹患者去看專科醫生。

## 腦震盪后遺癥

輕型腦損傷之後有一些常見症狀，這些症狀通常會在幾天或幾周內消失。有時候，患者可能並沒有注意到這些症狀，直到受傷後的某些時候（比如重新回去工作時）才會發現。

- ❖ 輕微的頭痛（這種頭痛是持續的）
- ❖ 比平時較易感到疲憊和缺乏精力（疲勞）
- ❖ 難以像平時一樣集中注意力
- ❖ 脾氣不好，容易動怒生氣。
- ❖ 難以像平時一樣記住事情（記憶困難/健忘）
- ❖ 情緒波動
- ❖ 感到暈眩、欲嘔但是沒有嘔吐（噁心）
- ❖ 焦慮或沮喪
- ❖ 難以保持平衡
- ❖ 輕微的行為改變
- ❖ 難以像平時一樣做出決定、解決問題、完成任務、或保持條理。
- ❖ 對聲音或光線比較敏感
- ❖ 感到概念模糊、思路遲鈍、觀點混淆。
- ❖ 睡眠方式改變。難以入睡，或者睡得過多。
- ❖ 容易喝醉。

### 關於當地服務機構的資料