

急救服務
Emergency Services

頭部受傷（成人） Head Injury (Adult)

頭部受傷源自頭部受到直接擊打，造成腦部震蕩和刺痛。如果外部直接擊打造成腦部傷害，這種損傷叫腦震蕩。



醫生已檢查你的頭部受傷處，沒發現任何嚴重並發癥兆。期望你盡快康復。

接下來 24 小時不要獨處，以防有可能出現較嚴重癥狀。必須有成人密切看護你。

就近急診，如果：

- 頭痛愈來愈劇烈，或止痛藥沒有效果。
- 感覺暈眩，休息後仍感昏眩。
- 感覺惡心，或嘔吐兩次或以上。
- 視力出現異常。

頭部受傷常見癥狀與持續時長

最常見癥狀：

- 頭痛、倦怠、昏眩
- 失眠
- 注意力分散，學新東西困難
- 焦慮、憂鬱或煩躁

這些癥狀或部分出現，或未有出現，或全部出現；可能馬上出現或數天後出現。這些癥狀屬於康復過程中的正常現象。

頭部受傷的康復因人而異。大多數人數小時或幾天內就開始見好；不過，有些癥狀會持續一周或更長的時間。

立即撥打 9-1-1，如果：

- 出現失控的震蕩、顫抖或驚厥
- 極度睏乏思睡
- 犯糊塗、不安或焦慮
- 無法喚醒
- 手腳無力
- 語無倫次
- 走路蹣跚
- 耳部流出透明清液

頭部受傷（成人） - 續

Head Injury (Adult) - continued

家中自我護理

休息

- 第二天或之後幾天在家休息。
- 逐漸恢復各項日常活動。
- **不要**受傷後 24 小時內從事劇烈的體力活動。
- **不要**長時間看電視或用電腦。

駕車

- 受傷後24小時內，**不要**駕車。
- 受傷後一周，如果出現注意力不集中的癱狀，等癱狀消失後再駕車或操作機械設備。

健保

- 受傷後至少24小時內，**不要**飲酒。如果一直頭痛，應徵得醫生同意，方可飲酒。
- 只服用醫生開的藥物。
- **不要**服用阿斯匹林（aspirin, ASA）、布諾芬（ibuprofen, 抗炎鎮痛藥）、或其它抗炎藥物。這些藥物會增加出血的可能。

活動和鍛煉

- 只要沒有出現任何頭部受傷伴隨性癱狀，你可以進行各類活動或鍛煉。
- 先開始進行輕微鍛煉，比如散步和騎輕便自行車。
- 逐漸增加你活動或鍛煉的頻率和時長。
- 如果是運動中受的傷，請諮詢你的醫生後再重新進行該項運動。
- 沒有完全康復前，不要參與任何接觸性運動或任何有可能擊到頭部的運動（比如冰球、足球、橄欖球、滑雪、雪板、或自行車）。你的醫生會告訴你你是否已完全康復。
- 進行任何可能擊到頭部的運動時，務必戴上頭盔。

更多資訊，可諮詢：

- 您的家庭醫生
- HealthLinkBC – 電話 8-1-1 (聾啞人士專線 7-1-1) 或上網查詢 www.HealthLinkBC.ca

www.fraserhealth.ca

以上信息僅由醫護團隊為病患提供。