

急救服务
Emergency Services

头部受伤（成人） Head Injury (Adult)

头部受伤源自头部受到直接击打，造成脑部震荡和刺痛。如果外部直接击打造成脑部伤害，这种损伤叫脑震荡。



医生已检查你的头部受伤处，未发现任何严重并发症兆。期望你尽快康复。

接下来 24 小时不要独处，以防有可能出现较严重症状。必须有成人密切看护你。

就近急诊，如果：

- 头痛愈来愈剧烈,或止痛药没有效果。
- 感觉晕眩，休息后仍感昏眩。
- 感觉恶心，或呕吐两次或以上。
- 视力出现异常。

头部受伤常见症状与持续时长

最常见症状：

- 头痛、倦怠、昏眩
- 失眠
- 注意力分散，学新东西困难
- 焦虑、忧郁或烦躁

这些症状或部分出现，或未有出现，或全部出现；可能马上出现或数天后出现。这些症状属于康复过程中的正常现象。

头部受伤的康复因人而异。大多数人数小时或几天内就开始见好；不过，有些症状会持续一周或更长的时间。

立即拨打 9-1-1，如果：

- 出现失控的震荡、颤抖或惊厥
- 极度困乏思睡
- 犯糊涂、不安或焦虑
- 无法唤醒
- 手脚无力
- 语无伦次
- 走路蹒跚
- 耳部流出透明清液

www.fraserhealth.ca

以上信息仅由医护团队为病患提供。

头部受伤（成人） - 续

Head Injury (Adult) - continued

家中自我护理

休息

- 第二天或之后几天在家休息。
- 逐渐恢复各项日常活动。
- **不要**受伤后 24 小时内从事剧烈的体力活动。
- **不要**长时间看电视或用电脑。

驾车

- 受伤后24小时内，**不要**驾车。
- 受伤后一周，如果出现注意力不集中的症状，等症状消失后再驾车或操作机械设备。

保健

- 受伤后至少24小时内，**不要**饮酒。如果一直头痛，应征得医生同意，方可饮酒。
- 只服用医生开的药物。
- **不要**服用阿斯匹林（aspirin, ASA）、布诺芬（ibuprofen, 抗炎镇痛药）、或其它抗炎药物。这些药物会增加出血的可能。

活动和锻炼

- 只要没有出现任何头部受伤伴随性症状，你可以进行各类活动或锻炼。
- 先开始进行轻微锻炼，比如散步和骑轻便自行车。
- 逐渐增加你活动或锻炼的频率和时长。
- 如果是运动中受的伤，请咨询你的医生后再重新进行该项运动。
- 没有完全康复前，不要参与任何接触性运动或任何有可能击到头部的运动（比如冰球、足球、橄榄球、滑雪、雪板、或自行车）。你的医生会告诉你你是否已完全康复。
- 进行任何可能击到头部的运动时，务必戴上头盔。

更多资讯，可咨询：

- 您的家庭医生
- HealthLinkBC - 电话 8-1-1 (聋哑人士专线 7-1-1) 或上网查询 www.HealthLinkBC.ca

www.fraserhealth.ca

以上信息仅由医护团队为病患提供。