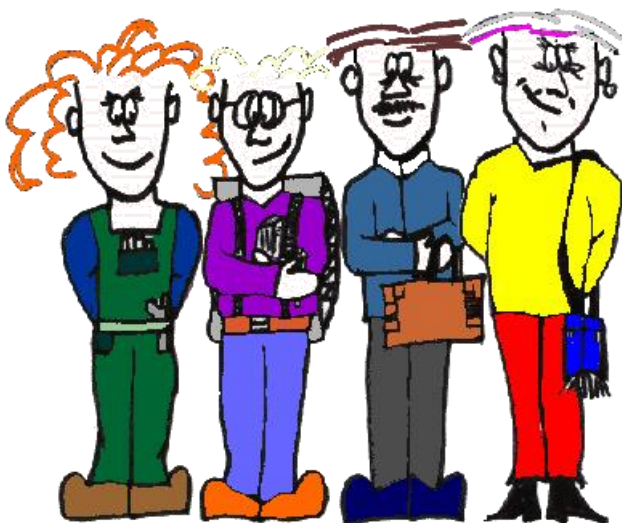


關於
頭部輕微受傷
或
腦震蕩須知。



本小冊子獻給已故多蘿西·格羅恩沃爾醫生(帝國勳章獲得者)。

本小冊子是對頭部輕微受傷進行研究後撰寫的，得到維多利亞內閣執行委員會對頭部受傷研究的資助。

撰稿人：

珍妮·龐斯福德副教授*

凱瑟琳·威爾默特女士

婭賓·尼爾姆斯女士

卡洛琳·卡蘭女士

伊普沃斯醫院貝瑟斯達康復中心和*莫納什大學

北岸頭部受傷服務中心羅絲琳·巴納德

彼得·卡梅倫副教授

艾爾弗雷德醫院急診部

感謝雷徹爾·尼爾姆斯製作的插圖。

本小冊子改編自紐西蘭奧克蘭醫院多蘿西·格羅恩沃爾醫生和菲利普·萊特森醫生撰寫的一篇文章。在此衷心感謝他們的協助。作者還希望向贊助這本小冊子出版而慷慨提供資金的傑克·布洛克豪夫基金會表示感謝。

© 有著作權。未經允許，不得因任何目的而翻印或使用本小冊子。

關於頭部輕微受傷或腦震蕩須知

您在事故中頭部經歷了強烈的擊打，造成昏迷或神志不清並被送到醫院急診部或醫生的手術室。昏迷的另外一種說法是腦震蕩或頭部輕微受傷。我們希望幫助您了解昏迷時發生的情況以及恢復期間需要做的事情。本小冊子還將建議您在病情緩解前需要做和避免做的事情。

腦震蕩或頭部輕微受傷是在頭部遭受打擊後，或者造成您失去知覺，或者造成您頭暈目眩。腦震蕩通常需要一段時間才能恢復正常。恢復正常前，您的大腦比正常情況下的工作能力要弱。

對發生的事情的記憶能力也會出現困難。在醫院時，可能會向您詢問能記住事故前後的哪些事情。這是因為出現腦震蕩的人都會出現短暫失憶的現象。失憶的間隔從昏迷前的較短時間到昏迷後的一段時間。您可能永遠都不能回憶起這段時間內發生的情況。

受傷後的幾天或幾週內，您可能會出現一些很不舒服的症狀。這些症狀很可能是暫時的。

通常會出現哪些症狀？

頭部輕微受傷通常出現的症狀包括頭痛、眩暈、疲乏、思維遲鈍、注意力不能集中和失憶。研究顯示這些症狀一般只會延續幾天時間，隨後就會得到改善。沒有進行進一步治療的必要。

我會出現什麼狀況？

研究還顯示，為頭部輕微受傷的人提供有關傷病的資訊並提供一些對付症狀的策略，對減少長期出現的問題會有所幫助。本小冊子中列出了一些這方面的策略。

生活中的其他壓力、繁忙的生活節奏、工作難度大或者返校學習這些事情也可能對治療頭部輕微受傷造成困難。在全面恢復健康之前，您可能需要放輕鬆身心，讓大腦有時間得到恢復。

頭部輕微受傷的跡象通常是看不出來的，因此，對其他人來說，他們可能有時候不能理解您經歷的痛苦。您可能需要向雇主、教師、親朋好友解釋這種情況。

受傷後，最好對恢復不太理想的一些跡象提高警惕並尋求醫生對此的建議。我們在本小冊子的背頁提供了一些需要關注的跡象。

頭痛

頭痛是昏迷後通常出現的問題。疲乏和壓力會使症狀加重。睡眠、休息或停止做一些需要集中精力或體力的活動通常會緩解頭痛。如果頭痛症狀惡化或不能得到緩解，請去看醫生。



眩暈

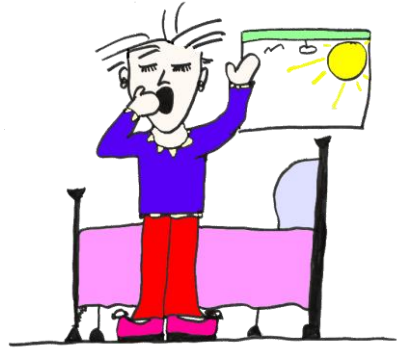
有時候，人們發現快速移動或改變姿勢，就會感到頭暈目眩。通常，這些症狀一般只會延續幾天時間。如果您從平躺的位置突然坐起，或者快速轉頭，如果您看到眼前的東西似乎在旋轉，那麼，您最好避免做這些劇烈的動作，或者改變姿勢，使頭腦保持清醒。如果眩暈症狀超過一兩週的時間，請看醫生。



其它症狀可能包括對光敏感、渾身無力、失眠和耳鳴。

疲乏

最初，即使是很小的事情也使您感到非常疲憊。大腦的工作能力比正常時候要減弱。如果感覺困倦，就上牀睡覺。您可能會發現需要比平時多幾個小時的睡眠時間。讓您的大腦告訴您何時需要睡眠，即便是在白天時間。



注意力問題

任何人在疲倦時，注意力都不能集中。因此，許多人在出現昏迷情況後，在注意力集中方面都出現了問題。甚至可能在讀報時都不能集中注意力。如果您必須閱讀一些東西，就要盡量縮短閱讀時間，休息一會兒後再閱讀。這種情況也適用於需要集中注意力的其它方面。把那些需要您全神貫注的事情放到您感覺好一些以後再做。如果有些重要的事情需要您去做，在您感覺好一些的時候再做。



健忘

您不能指望您的大腦像平時那樣記憶如初。如果您想不起來一個人的姓名或電話號碼，而您認為應該知道，或者您要去拿一樣東西，可隨後想不起來要拿什麼，出現這種情況，請不要焦慮。您的記憶力只是在恢復健康之前是個問題。這種時候，讓您的親朋好友提醒您重要的日期和約會，或者把這些事情寫下來。



笨手笨腳



您可能會發現比平時有些笨手笨腳。如果您確實發現有些站立不穩，或撞到家具，或者摔落東西，出現這種情況，請不要焦慮。您只需要在做這些事情時稍微放慢速度即可。您的大腦是全身的控制中樞。從眼中、耳中和其它感官獲得的訊息經過大腦的篩選，然後把正確的信號送到合適的肌肉，您才能開始做事情。因此，在做事情時不要急於求成。

遲鈍

有些人在經歷昏迷情況後，發現他們的思維有些遲鈍。這意味著有些人可能跟不上交談的速度、方向感迷失、做事緩慢。要求他人放慢提問的速度並要求他們重復所說的話。做事時留出足夠的時間，避免需要緊急處理事務的情況出現。

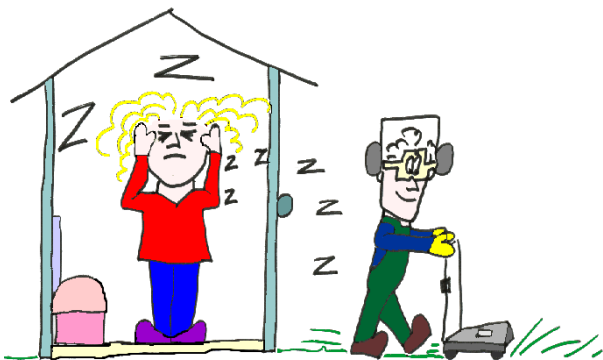
易怒



經歷腦震蕩的一些人發現他們很容易發脾氣。這些惹惱他們的事情要在平時就不會惹他們生氣。這種情況不會延續很長時間，但對您及家庭可能會帶來一些麻煩。之所以會發生這種情況，是因為大腦是控制情緒系統和身體其它部位的器官。出現腦震蕩後，您的情緒不會像平時那樣能夠得到很好的控制。對付這種情況有幾種辦法。有些人發現，走出房間，或迅速離開惹您生氣的地方，效果很好。有些人採用放鬆技巧，有助於他們平靜下來。您可能發現採取一些釋放能量的方法，在身體經受疲勞程度允許的情況下，拳擊沙袋、騎自行車或玩會兒跳繩，就可防止怒火上升。疲勞時就會使發火的情況惡化，因此，休息有助於緩解這種情況。

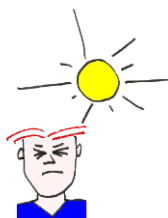
噪音問題

當您想對某些事情視而不見時，只需閉上眼睛即可。但堵住耳朵就比較困難。當您的大腦完全清醒時，它使用部份工作能力抑制可能對您從事的事情產生影響的噪音。發生腦震蕩後，您的大腦可能沒有足夠的能力分散對噪音的注意，您可能會發現大多數噪音會煩擾您。向親朋好友解釋這種情況，並要求他們盡量降低音量。如果您的家庭成員年齡較小，他們不易理解您的苦衷，最好讓這些家庭成員去渡幾天假，或者讓祖父母照看幾天。



眼睛問題

如果眼睛出現問題，這可能是聚焦出現麻煩，因此視力模糊或重影。您可能發現眼睛怕光。重影和怕光的症狀在幾天內就會好轉。如果您平時帶眼鏡，先不要急着去重配眼鏡，等您完全從腦震蕩症狀中康復後，再去調整眼鏡的度數。因為這可能不是您的視力發生了改變，而是您的大腦不能像平時那樣把每隻眼睛獲得的訊息集中在一起的緣故。



不要做的事情



不要總是躺在床上 感覺稍好後才能這樣做。您在這個階段確實需要睡眠，但您還需要讓大腦有足夠的活動才有利於恢復。

不要飲酒或吸毒。不要指望您的大腦能夠像平時那樣對付酒精和毒品。酒精的效果和腦震蕩非常相似，發生腦震蕩後，飲酒很可能讓您再次失去知覺。



請勿開車或騎摩托車 您一定要確保注意力能夠集中，對危險的交通突發事件能夠做出迅速反應。測定距離的能力恢復正常後，才可以做這些事情。

請勿從事運動。請不要再次把自己置於頭部經歷打擊的境地。避免從事足球和滑板這樣的運動，這些運動可能會再次使您失去知覺。至少要等到身體完全從事故中康復以後再進行。有些體育俱樂部制定了具體規則，您可以向俱樂部諮詢此事。如果騎自行車，一定要確保戴上安全頭盔。



返回工作崗位

一般來講，如果您不是經歷頑固的頭痛、視力沒有問題，也沒有連續不斷的頭暈，那麼，您或許就可以返回工作崗位了。返回工作崗位的最佳時間取決於您自己的感覺以及您的工作性質。例如：如果您在嘈雜的環境中工作，而您仍然對噪音很敏



感，您最好晚些時間返回工作崗位，直到您能對付嘈雜的環境。

疲乏或疲勞程度對您完成工作也很重要。如果您的工作是操作機器，您要提高警惕。最初返回工作崗位時，您最好在工間多休息幾次或在最初幾天不要進行全日制工作。同樣，如果您在繁忙

的辦公室環境工作，您發現可能很快就會感到疲倦，需要多休息幾次。請記住，疲勞會影響您的注意力集中，而注意力不能集中，工作效率就不會高。您可能需要與雇主協商返回工作時最合適的工作安排。

重返校園

如果您現在需要上學，無論是中學還是大學，您可能都需要輟學一段時間。返校後，您首先需要盡量不做劇烈運動。您可能會經歷上述討論的一些問題。例如：您可能發現在教室上課時很難集中精力。還可能不像平常做事那樣，感到力不從心，動作遲緩，甚至會丟三落四。您可能發現教室的噪音令您脾氣暴躁，或者令您疲勞。非常重要的是，要讓您的老師了解您遭受腦震蕩打擊的情況。告訴他們您可能正在經歷的一些困擾，讓他們對您有更好的理解，對事情是有所幫助的。



一些有用的策略

- * 不要緊趕慢趕地完成作業
- * 經常停下學習休息一會兒
- * 多做筆記
- * 盡量把考試放在以後進行

進一步建議或幫助

如果您的症狀繼續和/或您感到焦慮，或壓力過大，您可能需要更多的支援。

首先應去看您當地的醫生。在某些情況下，最好去看專治頭部受傷的醫院的康復專家。有時可能需要安排神經心理學家或職業病理療師對病情進行評估。



如果有人出現下列情況，請立即送當地醫院急診部：

- 失去知覺或不能喚醒
- 神志不清(胡言亂語)
- 面部或肢體出現抽搦或痙攣
- 不斷嘔吐
- 持續不斷的頭痛
- 嚴重頭暈