

頭部外傷了，我該怎樣照護自己？

1. **適當活動**，注意易可能因頭暈而易造成跌倒的情形。**長時間臥床**易造成頭暈症狀。
2. **三天**之內應密切觀察神經功能及意識變化，**一週內**避免劇烈運動及高處工作。
3. 禁止刺激性飲料，如茶、咖啡、酒等，**禁止抽菸**。
4. 飲食以清淡為主，減少刺激或重口味；食慾不佳，建議**少量多餐**。
5. **勿**服用安眠藥、鎮靜劑等藥物，以免誤判病情。
6. 頭部撕裂傷須包紮加壓止血，並緊急就醫；縫合後須觀察傷口有無發炎感染的紅腫熱痛現象，並**每一至兩日**換藥，如有較多的滲液，建議增加更換次數或提早回診就醫。
7. 腦出血和頭蓋骨骨折出院後如有行動不便，行走需要使用行動輔具或由他人攙扶。
8. 請避免駕駛汽機車、腳踏車，此時易因頭暈、平衡感欠佳及反應遲緩而引起意外。
9. 年齡較大或長期飲酒之患者，約有 5~10%之機率有**慢性硬腦膜下出血**，需要後續治療，宜觀察三個月以上。

什麼時候需要找醫師？

在受傷當時及出院後出現以下神經學症狀，應緊急就醫：

1. **意識**變差、昏睡、昏迷、或有類似快昏倒或眼前一片黑的情形。
2. 連續嘔吐。
3. 劇烈頭痛、頭暈、暈眩。
4. 抽筋、抽搐。(癲癇發作)
5. 視力變模糊、複視 (看東西有疊影)。
6. 肢體活動困難、**單側肢體乏力**、感覺異常、步履不穩。
7. 行為或情緒改變，性格異常。
8. 呼吸急促。

頭部外傷詳細介紹，請參考醫院衛教網頁

諮詢服務電話

如有上述緊急狀況請至急診就診
(02)8966-7000 轉 4161 (急診)
一般問題服務請至門診掛號詢問
(02)8966-9000 (預約掛號專線)

編印單位: 亞東醫院神經外科
編印日期: 111 年 08 月 31 日 第 三 版
全院編碼: 亞東醫院出版品 SH072
宗旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景: 成為民眾首選的醫學中心

參考文獻

1. 衛生福利部中央健康保險署衛生福利部中央健康保險署網站網站
https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=375003E91D8BCA66&topn=3185A4DF68749BA9
2. Mark S. Greenberg. (Ed. 8) Handbook of Neurosurgery. New York: Thieme.

亞東紀念醫院 祝您健康