

- ◆ 遵從醫師指示按時服藥、定期回診。



- ◆ 不可自行停藥、無醫囑禁服安眠藥物。

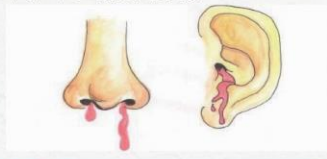
2. 活動與休息

- ◆ 放鬆身心，充足睡眠，勿熬夜。
- ◆ 避免環境吵雜及長時間站立
- ◆ 減少用腦時間（如長時間使用3C產品、看報紙電視等）
- ◆ 避免劇烈活動（如球類、無氧運動）
- ◆ 有輕微不適症狀，需躺下休息。
- ◆ 避免駕駛汽車或騎乘機車，以免突發意識改變或癲癇，導致意外事故。

若出現下列症狀，
請盡速就醫！



1. 持續性嘔吐
2. 頭痛加劇、意識改變或惡化
 - ◆ 昏睡
 - ◆ 神智不清、說話不清
 - ◆ 行為怪異、異常
 - ◆ 手腳或嘴角抽搐
3. 兩側瞳孔不等大、視力障礙
4. 不明原因發燒
5. 單側肢體無力，或活動、運動障礙。
6. 呼吸困難
7. 耳鼻不正常分泌物



參考資料：
劉雪娥總校訂(2020)·成人內外科護理下冊(八版)·
台北：華杏
于太雄、陳錫根·手術室常見技術及照護手冊(第二版)·
台北：合記

外科加護病房 2022年5月 修訂

St. Martin de Porres Hospital
服務Service 信賴Trust 關懷Mercy

認識頭部外傷

該注意什麼、怎照顧呢？



若您對以下內容有疑問或想進一步了解

洽詢專線：05-2756000

轉70病房，分機7001、7002

什麼是頭部外傷？



頭部外傷是指受到外力撞擊而導致頭部受到傷害，其包含頭皮損傷、頭骨骨折、顱內出血及腦挫傷等。

頭部受傷初期（急性期）



1. 避免腦壓上升

- ◆ 維持周遭環境安靜
- ◆ 避免過度用力(如用力解便、擤鼻涕)



2. 姿勢與運動

- ◆ 臥床抬高頭部30度
- ◆ 緩慢改變姿勢
- ◆ 每2小時翻身、拍背



- ◆ 在許可範圍內採漸進式下床
- ◆ 每日復健3-4次，每次約10分鐘

該特別注意什麼呢？



- ◆ 密切觀察病人意識變化，每小時觀察病人，每2-4小時確認病人是否清醒。
- ◆ 若有頭痛、噁心、嘔吐，肢體無力或躁動不安的情形，請告知護理師。

- ◆ 勿自行服用鎮靜安眠類藥物，易影響病情觀察及判定。
- ◆ 如為意識不清、混亂、躁動或昏迷患者，務必拉起床欄，需有人陪同在側。
- ◆ 出現癲癇症狀（全身或局部肢體、臉部不自主抖動）或意識突然改變，立即告知護理師。



- ◆ 出現嘔吐、意識不清、呼吸急促或呼吸困難、病情改變者，立即停止進食。

返家後照護



1. 飲食與藥物

- ◆ 避免咀嚼費力、過硬及刺激性食物（如菸酒、濃茶、辛辣），建議軟質飲食，並多攝取高纖飲食促進排便，減少閉氣用力解便。

2022 年 5 月 第一版制 2025 年 07 月 校閱