



改善居家安全：保持家中環境安全，避免滑倒和絆倒的危險。特別是在浴室、樓梯等地區，應安裝防滑設備和扶手。



遵守交通規則、佩戴安全帽：步行或騎車時，要遵守交通規則，保持警覺，避免交通意外；在騎車、運動、工地工作等活動中，必須佩戴符合標準的安全帽，減少頭部再受撞擊的風險。



確保足夠的休息和睡眠：充足的休息和良好的睡眠有助於大腦的康復。病人在返家後應保持安靜環境，避免過度疲勞與過度刺激。

#### 參考資料：

· 陳麗琴 (2017) · 外傷病人的醫療處置與護理  
· 於吳孟凌總校閱，急重症護理學  
(一版，602-626頁) · 華杏。

· 馮容芬 (2021) · 神經系統疾病之護理 · 於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學下冊  
(八版，62-93頁) · 華杏。

#### 義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

#### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

#### 義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

29.7X20cm 2026.02印製 2025.04修訂 HA-1-0105(2)

## 頭部外傷病人 返家後應注意事項



 義大醫療財團法人  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 頭部外傷病人 返家後應注意事項

### 一、定義：

當頭部受外力撞擊導致腦部、顱骨或頭皮損傷。只要是頭部受傷（即使當下沒有明顯而嚴重的症狀），均有可能在數小時、數日、甚至一、二個月後產生腦損傷或顱內出血。受傷後72小時內是最重要的觀察時期，需特別注意。

### 二、導因：

交通意外是頭部外傷最大因素，其他包括：跌倒、高處跌落、暴力鬥毆、重物砸落等。

### 三、常見症狀：

- 輕度症狀：頭痛、暈眩、噁心、注意力不集中、視力模糊、耳鳴等。
- 中度症狀：失去短暫意識、語言不清、記憶力減退、行為異常等。
- 重度症狀：持續昏迷、劇烈頭痛、嘔吐、瞳孔異常，癲癇發作等。

### 四、注意事項：

受傷後72小時內是最重要的觀察時期。在受傷當時及出院後出現以下局部神經學症狀應緊急就醫：

1. 出現持續或加劇的頭痛，並出現噁心嘔吐情形。
2. 昏睡甚至叫不醒、意識改變，說話不清、行為舉止跟平時不同。
3. 出現手腳抽搐、癲癇發作。
4. 一邊手腳變得較無力、感覺異常、走路變得不穩。
5. 耳朵或鼻子有不明液體流出或流血情形。
6. 視力變模糊、複視（看東西有疊影）。
7. 出院返家後，請依醫師安排回診時間按時回診追蹤，確保病情穩定並追蹤康復進程。若有任何不適，應及時就醫。



### 五、如何預防：



**避免劇烈運動：**頭部外傷後，應避免進行劇烈運動、爬樓梯或搬重物等活動，以免加重傷情或引發併發症。建議休息一段時間，直到醫師確認可以恢復正常活動。



**避免飲酒和服用鎮靜劑：**頭部外傷後應避免飲酒，因為酒精會影響神經系統的運作，並且可能掩蓋一些病徵。若病人需服用任何藥物，應遵照醫師指示，避免自行使用鎮靜劑或安眠藥。



**提升兒童活動時的安全防護：**加強安全教育，避免讓他們進行可能造成摔倒的高危險活動。當幼童在戶外活動時全程陪伴監護，減少頭部外傷的發生。