

腦震盪

您需要知道的資訊



什麼是腦震盪?

腦震盪是一種輕微的腦部傷害,可能因頭部的重大震動或碰撞引起。如果您懷疑您有腦震盪,請諮詢您的醫生/家庭醫生。您不需要經歷暈厥才能發生腦震盪。

可能需要一段時間才能感覺情況好轉,因為你的大腦可能受到影響。您應該在幾天內就會開始感覺好轉,大多數人會在4週內感覺情況好轉。

症狀和恢復

如果您有腦震盪,會有一些持續的常見症狀。請記住,恢復期間會有起伏,有些症狀可能不會立即出現。您的症狀可能時好時壞。如果一兩週以後您仍有症狀,請諮詢您的醫生。

	您可能注意到的情況	您可以怎麼做
思考	<ul style="list-style-type: none"> 無法集中注意力 感覺遲鈍或迷糊 記憶力受影響 	<ul style="list-style-type: none"> 做事情多花點時間。 使用日記、白板或電話應用程序提醒您重要的事情。 一次做一件事。 在活動期間和活動間隙進行更多休息。 如果一兩週以後您仍有症狀,請諮詢您的醫生。
身體狀況	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 頸痛 頭暈 感覺噁心 對光或噪音敏感 平衡能力受到影響 	<ul style="list-style-type: none"> 漸次恢復正常的活動。 只要不會使您的症狀變得更糟,您可以開始進行簡單的身體活動,例如步行或騎健身車。 大多數的頭痛都可以通過服用撲熱息痛來緩解。如果您服用血液稀釋劑,請避免使用非類固醇抗炎藥和阿司匹林。 物理治療師可能可以幫助處理身體問題,如脖子疼痛和頭暈。 如果您的症狀持續超過一兩週,請及早就醫。
疲勞	<ul style="list-style-type: none"> 感覺非常疲倦 需要更多睡眠 	<ul style="list-style-type: none"> 如有必要,凡事慢慢做。 將您的任務分開來,安排在白天,晚上和一周內不同時間處理。 務必慢慢增加您所做的活動,但要多休息。
情感	<ul style="list-style-type: none"> 感到更沮喪或生氣 感覺更加情緒化或悲傷 感到焦慮或擔心 	<ul style="list-style-type: none"> 做您喜歡的活動,幫助自己放鬆。 做溫和、穩定的運動,如步行。 避免發生頭部碰撞的活動,例如接觸性運動。 與家人和親密的朋友談談你的感受。 向您的醫生或心理醫生尋求幫助。
睡覺	<ul style="list-style-type: none"> 睡得比正常多或少 難以入睡或保持睡眠 	<ul style="list-style-type: none"> 每天盡量在同一時間起床睡覺。 臥室只用於睡覺,手機和平板電腦應放在另一個房間。 保持環境安靜涼爽。 避免飲酒和含咖啡因的飲品。

有些人可能會持續出現症狀。這些被稱為持續的腦震盪後症狀。



治療

如果在您受傷時有醫護人員或醫生幫助你,他們會檢查你的大腦和身體功能是否正常。

腦震盪後,您可能被告知:

- 在前24小時內不要駕駛,在症狀消失後慢慢恢復駕駛
- 除非得到醫療專業人員的允許,不要進行接觸性運動
- 開始慢慢恢復學習/工作;在您恢復期間,可能需要休假一段時間或調整工作
- 如有必要,服用藥物治療頭痛,疼痛和噁心
- 限制屏幕時間,特別是在受傷後的最初 48 小時,因為花太多時間看屏幕(例如手機、平板電腦或電腦)可能會使您的大腦疲勞,並會減慢您的恢復
- 至少48小時內避免飲酒和使用娛樂性藥物。

後續措施

拜訪您的家庭醫生(GP)

受傷後 1-2 週

您的家庭醫生會檢查您的康復情況,並為您提供有關恢復正常活動的資訊。許多人在最初的一兩週開始感覺好轉。當您做更多活動時,症狀通常會變得更糟。

受傷後4個星期(如果您仍然感覺不舒服)

有些人可能在4週後有症狀並需要支持。務必與您的醫生討論如何獲得更多幫助。如果您的症狀不會隨著時間的推移而改善或阻止您進行通常的活動,請詢問您的醫生當地是否有提供腦震盪服務。

如果您的腦震盪發生在跌倒時,請與醫生討論降低再次跌倒的風險的方法。如果您在運動時發生腦震盪,可能需遵循特殊的規則才能恢復運動。再次運動前,您可能需要獲得醫生的批准。有關恢復運動的更多資訊,請參閱下列網站的恢復運動便覽。

如果您出現以下任何症狀,請前往最近的急診科或致電三個零(000):



暈厥、昏厥和/或無法醒來



行事奇怪,說莫名其妙的話



嚴重的頭痛



頻繁嘔吐



無法記住大段時間內發生的事情,包括不識別人或地方



癲癇發作



手腳無法動彈



視力模糊或重影

免責聲明: 腦震盪應由醫生或其他醫療專業人員診斷。此健康資訊僅供一般教育用途使用。請隨時諮詢您的醫生或其他醫療專業人員,以確保這些資訊適合您。13 HEALTH (13 43 25 84) 為昆士蘭州所有地區的公眾提供全天候健康資訊、轉診和電話分診服務。在緊急醫療情況下,請前往最近的醫院急診科或致電三個零(000)。

更多資訊



AnzconcuSSIONguidelines.com



KidsconcuSSION.com.au



Connectivity.org.au



如果您是醫生,請登入
HealthPathways
獲取更多資訊。



© State of Queensland (Queensland Health) 2025
creativecommons.org/licenses/by/4.0/au