



1. 住院期間

- 為減少腦壓上升、減輕頭痛，請執行下列事項：
 - 除醫師准許外，在住院期間需臥床休息，並將頭抬高約30度，以防腦壓上升造成頭痛、噁心、嘔吐等症狀。
 - 依醫師指示，每日攝取適當的食物及液體，以防腦壓上升，但也不可低於醫師指示的攝取量，以免營養攝取不足而影響復原。
 - 請避免用力解便或擤鼻涕，以防腦壓上升。
 - 請多吃高纖維食物，如：蔬菜、水果等，以避免發生便秘情形，若有便秘習慣請告知醫師做治療參考。
 - 請勿用力搖動病床或給病人突然的動作，以防頭部再受震動。
 - 保持頭部平直，不可受壓或扭曲，以免影響腦內血液循環。
 - 保持環境的寧靜，以減少病人的刺激來源，使病人情緒穩定而增進病人休息的時間。



- 若意識不清或昏迷的病人，請家屬務必在旁陪同，將床輪固定或床欄拉起，以免跌落下床發生意外。
- 如有頭痛、噁心、嘔吐或躁動不安等情況，請告知護理人員以作處理。
- 非醫師指示，請勿自行給予病人服用任何藥物，尤其是鎮定劑，以免影響病情變化無法正確觀察。

2. 居家注意事項

- 頭部外傷者，常會有某種程度的嗜睡或昏眩，若沒有住院觀察，返家後應定時叫醒病人及交談，觀察清醒度有無變化；如發現病人無法叫醒時，應馬上送醫。
- 頭痛是常見的現象，請依醫師指示用藥，不可擅自服用鎮定劑或麻醉藥，以免掩飾病情造成惡化。





- 頭部受創後24小時內，可能會有輕微的噁心和嘔吐，故在這段時間內，最好不要讓病人進食固體食物（最好禁食），如病人清醒且要吃東西時，可給予少許的湯或其它流體食物，如嘔吐現象持續不斷，則應立即送醫診治。
- 請勿作劇烈運動，以免身體不適影響復原。
- 請勿提重物或用力過度，以免腦壓上升。
- 請勿食用刺激性食物，如辣椒、咖啡、煙、酒等，以防止造成血管收縮血壓上升，影響病情復原。
- 若出現下列情形，則應盡速就醫：
 - 意識漸漸不清楚或行為反常，如久睡不醒、神智不清、躁動不安等。
 - 頭痛、嘔吐等症狀加劇、發高燒、呼吸困難。
 - 手腳一側比較無力。

