



## 頭部外傷護理指導

1997.10 制定  
2024.07 修訂

### 一、定義：

頭部外傷是內外力量經加減速、變形、旋轉，引起顱骨及腦組織壓迫推擠，造成頭皮、顱骨、腦組織受傷；為減少腦壓上升，避免腦部損傷，請注意下列事項：

- (一)住院早期請臥床休息，並將床頭抬高 30 度，避免頭低腳高的姿勢。
- (二)保持頭頸部平直，避免壓迫或扭曲，如睡太高的枕頭或轉頭聊天。
- (三)請勿提重物或用力過度，如：擤鼻涕。
- (四)避免快速搖動床頭，或給病人突然的動作刺激，以防頭部再受到震動。
- (五)多吃蔬菜水果等高纖維食物以避免用力排便；若有便秘請告知醫護人員。
- (六)勿抽菸、喝酒，避免含咖啡因類的飲品及刺激性食物，如：辣椒、胡椒、芥末，以防過度刺激血管，增加頭痛的症狀。
- (七)保持環境的安寧，避免對病人過度刺激，維持病人情緒穩定，增加休息時間。
- (八)請勿長時間看電視、使用 3C 產品及閱讀過小字體書報。

二、請家屬務必在旁 24 小時陪伴並注意每 1-2 小時需叫喚病人一次，若發現病人意識改變或肢體偏癱需立即通知醫護人員。

三、當醫師指示開始離床活動時，請採漸進式下床，慢慢搖高床頭，確認不會頭暈後再下床，以避免發生跌倒（請參照預防跌倒護理指導單張）。

四、若頭部有傷口，請保持傷口敷料乾燥，勿用手抓揉傷口，並注意傷口有無紅腫熱痛、分泌物流出之現象。

五、出院如有下列症狀，應立即返院就診：

(一)嗜睡、意識改變、躁動不安。

(二)嚴重頭痛。

(三)持續的噁心、嘔吐。

(四)癲癇現象。

(五)呼吸困難。

(六)肢體發生偏癱。

(七)頭部傷口有紅腫熱痛或分泌物流出。

六、請依醫護人員指示，按時服藥及返診。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北 /淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康