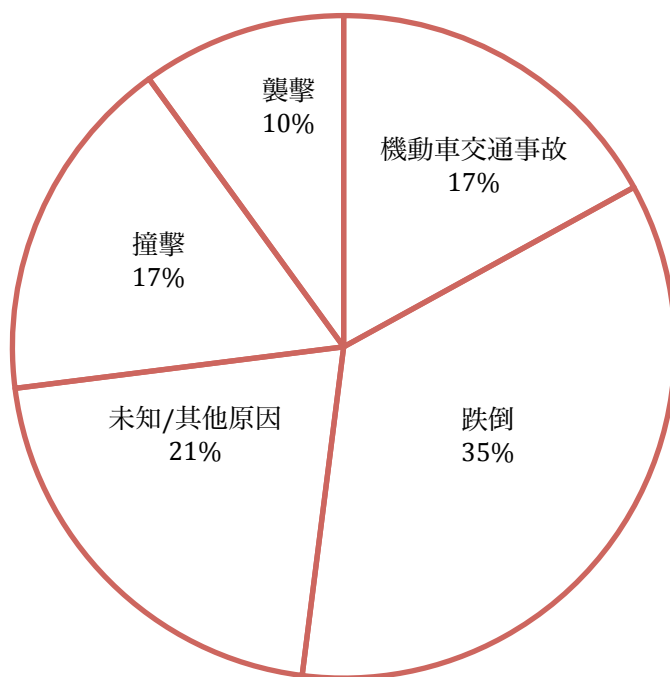


什麼是創傷性腦損傷(TBI)？

創傷性腦損傷中發生了什麼？

- 頭部撞擊會在許多情況下發生，比如車禍、跌倒、自行車事故、襲擊和運動損傷。
- 有時會導致顱骨破裂或顱內震動，這可能會導致大腦瘀傷或血腫。
- 大腦會在受傷後腫脹，可能需要長達六個月的時間才能消腫。
- 取決於具體損傷情況，創傷性腦損傷可能導致思維、嗅覺、視覺、語言、觸覺和移動身體等功能的變化。
- 二次受傷對於因受損而在恢復的大腦而言可能是致命的。

常見的創傷性腦損傷原因



我有什麼感受？我應該怎麼做？

患者可能發生以下症狀：

- 注意力差/不集中、煩躁、抑鬱、焦慮、煩惱、改變判斷、健忘、重複動作、表達不暢、思考變慢以及在規劃和組織方面變得困難
- 睡眠困難、能量易快速耗盡、頭痛、畏光或畏懼噪音、耳鳴、視力模糊、頭暈、難以平衡、味覺和嗅覺差

我能做什麼？

- 調整生活步調。經常休息和小睡，避免需要耗費大量體力和精力的工作。您可能需要向公司或學校請假，直到感覺好多了。如果小睡干擾夜間睡眠，盡量限制小睡的時間。您也可以在一天中的較早時段中小睡。
- 避免酒精和毒品，因為它會使症狀加重，延長恢復時間。咖啡、茶或可樂應限制在每天兩杯以內。
- 明白向他人救助和說出自己的感受是有益的。
- 一次僅做一件事情，限制噪音和干擾，不要強迫自己，記下重要的事情，使用日曆幫助記住有預約的日子和重要的日子。
- 向醫院工作人員提出您的任何問題和疑慮。
- 嘗試每晚都在同一時間睡覺。睡前放鬆身體，比如享受一個溫暖的盆浴或淋浴。不要在入睡前的看電視或使用電腦。
- 遵醫囑服用頭痛緩釋藥。遵醫囑服用處方藥和非處方藥。
- 嘗試做快樂的事情以減輕壓力。
- 保持健康的飲食並經常鍛煉。如果您的症狀（比如頭痛或頭暈）惡化時，立即停止運動。
- 請記住，每個人的恢復速度都不同，這需要時間。

我什麼時候能夠轉好？

- 大多數輕度創傷性腦損傷患者通常會在數週和數個月內完全康復。無需過多治療，大多數症狀都會自行消失
- 大多數中度至重度創傷性腦損傷患者症狀持續，可能需要幫助才能重新活動。
- 最大量神經功能恢復會在腦損傷後的前6個月出現，並可能持續長達2年時間。此後，創傷性腦損傷倖存者會在不斷學習克服困難過程中繼續恢復。
- **Rancho**認知功能等級為認知恢復預期提供了詳細的描述。您可以在本網站中瀏覽描述：

www.rancho.org/research/RanchoLevelsOfCognitiveFunctioning.pdf

免費的支援和教育組：

帶上您的親朋好友！

時間：每月第一個星期四下午 3:30-4:45

地點：San Francisco General Hospital

Bldg. 30 Medical Library

First Floor, Room 101

1001 Potrero Ave.

San Francisco, CA 94110

神經外科患者服務熱線：415-206-4093

我需要注意什麼？ 我如何避免此類症狀復發？

如果發生以下情況，立即撥打**911**或到最近的醫院就診：

- 嚴重頭痛且服藥後仍不見
- 好轉
- 嘔吐且無法停止，和/或無法保持平衡
- 癲癇發作，和/或有透明液體或血從耳朵或鼻子流出
- 無法保持清醒或喚醒親人
- 突然無法移動身體的某個部位、喪失視覺和言語功能

安全：

- 始終在乘坐汽車時系好安全帶
- 始終在騎自行車、摩托車、進行接觸性運動、溜冰、滑板

時佩戴頭盔

- 使用合適的兒童安全座椅
- 遠離酒精和毒品
- 不得在酗酒或服藥後駕車

謹防跌倒：

- 使用扶手確保安全
- 使用充足的照明
- 為窗戶加上安全欄以防止人員掉落
- 坐在安穩的凳子和椅子上
- 不要在人行道上放置物品

槍支安全：

- 將卸下的槍支儲存於上鎖的櫃子中
- 將彈藥與槍支分開存放



後續護理和支援

創傷性腦損傷醫療服務：

三藩市創傷性腦損傷網絡 Janet

Pomeroy 中心

(San Francisco TBI Network Janet Pomeroy Center)

207 Skyline Blvd.

San Francisco, CA 94132

415-665-4100 ext. 1782

www.janetpomeroy.org

三藩市總醫院與創傷中心加州大學腦和脊髓損傷中心

(Brain & Spinal Injury Center at

University of California,

San Francisco General Hospital & Trauma Center)

1001 Potrero Ave. Bldg. #1, Room 101

San Francisco CA, 94110

415-206-8300

www.brainandspinalinjury.org

灣區腦損傷網絡

(Brain Injury Network of the Bay Area)

1132 Magnolia Ave.

Larkspur, CA 94939

415-461-6771

www.mbin.org

其他資源：

美國腦損傷協會

(Brain Injury Association of America)

1-800-444-6443

www.biausa.org

創傷性腦損傷資源錄

(Traumatic Brain Injury Resource Directory)

www.tbi-sci.org/tbird

癲癇追蹤

(Seizure Tracker)

www.seizuretracker.com

創傷性腦損傷生存指南

(TBI Survival Guide)

www.tbiguide.com

康復和護理資源：

三藩市總醫院創傷康復中心

(SFGH Trauma Recovery Center)

2727 Mariposa St. Suite 100

San Francisco, CA 94110

415-437-3000

www.traumarecoverycenter.org

家庭照護者聯盟

(Family Caregiver Alliance)

690 Market St. Suite 600

San Francisco, CA 94104

415-434-3388

www.caregiver.org

腦損傷基金會

(Brain Trauma Foundation)

212-772-0608

www.braintrauma.org

腦損傷技能團隊(John Adams)

社區大學

(TBI Skills Group: John Adams Community College)

415-561-1005

金融服務：

受害者賠償基金

(Victim Compensation Fund)

1-800-777-9229

www.boc.ca.gov

受害者證人協助中心

(Victim Witness Assistance Center)

850 Bryan St. Room 320

San Francisco, CA 94103

415-553-9044

美國殘障保險

(State Disability Insurance, SDI)

1-800-480-3287

就業發展部門

(Employment Development Dept.)

1-800-300-5616

灣區法律援助

(Bay Area Legal Aid)

415-354-6360