

頭部外傷病人的 體溫控制與居家照顧

頭部外傷是頭部受到劇烈、突發性撞擊所造成的傷害。頭部受到撞擊後 72 小時內是最容易發生危險的時期，患者可能出現體溫過高、顱內壓增加及死亡率增加的情形，建議儘可能住院觀察，若情況穩定可返家休息，但常容易疏忽後續的症狀，嚴重時仍須儘速回院接受進一步檢查。

壹、返家後居家照顧

- 一、處於安靜環境並臥床休息，盡量不要看書報或電視，不使用手機和電腦。
- 二、受傷後 2-3 個月內勿吸菸、飲酒、咖啡因及辛辣食物。
- 三、在白天或晚上臥床休息時，可將頭部墊高，每隔 2-3 小時叫醒一次，並交談以觀察意識狀態。
- 四、依醫師指示按時服藥，勿自行停藥，不可隨意服用安眠藥、鎮定劑。
- 五、維持正常體溫（ $36\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ），體溫超過 38°C 需返診。
- 六、居家休息時應隨時有人在旁照顧並注意病情變化。
- 七、請避免用力解便或擤鼻涕，以防腦壓上升。
- 八、任何改變姿勢的動作皆應放緩慢，包括起床、翻身、蹲下...等動作。
- 九、頭部傷口拆線 2 天後即可洗頭，但勿用指尖抓捏傷口，以免傷口破皮流血，引起感染。
- 十、若無特殊症狀於 3 個月內至神經外科門診複診檢查。

貳、返家後如有下列情形，應盡速求醫：

- 一、嚴重頭痛、眩暈。
- 二、持續性嚴重嘔吐。
- 三、肢體麻痺或癱瘓。
- 四、自鼻孔或耳道流出澄清液體或血色液體。
- 五、抽搐（手、腳或嘴角）。
- 六、血壓上升、脈搏或呼吸不規則。
- 七、昏睡、意識漸漸不清楚或無法叫醒。
- 八、注意力不集中、意識混亂、性格改變或行為反常。
- 九、兩眼瞳孔不等大。
- 十、呼吸困難。
- 十一、發高燒（ $>38^{\circ}\text{C}$ ）。
- 十二、視力模糊或複視（看東西有兩個影像）。

