

# 创伤性 脑损伤

## 资料简章



## 什么是创伤性脑损伤？

**创伤性脑损伤 (TBI)** 是医学上的术语，指的是在突然的、通常是剧烈的头部受撞或猛烈撞击之后发生的对大脑的伤害。柔软的脑组织在突然撞击下与坚硬的头颅骨相抵撞，会摇撼、拉伸并损伤大脑，创伤指的是严重的精神或身体疼痛以及受伤造成的伤害。<sup>1</sup>

在美国，每年都有很多人遭受脑部损伤，而且一半以上的人病情严重到，以至于需要去医院接受治疗。<sup>1</sup> 对大脑的所有伤害都应该严肃对待。

TBI分为轻度、中度及重度，分别根据损伤的严重程度，患者昏迷的时间长短，事件后记忆力减退的迹象以及脑成像测试结果。<sup>2</sup> 轻度TBI被称为“脑震荡”，并且是每年发生的最常见的TBI类型。<sup>3</sup> 重度TBI是导致严重脑损伤的TBI，它们被分为认知或意识下降的不同级别或状态，对重度TBI进行分组的一些常用术语包括“昏迷”，“植物性”状态和“极限低意识”状态。

## 导致TBI的主要成因是什么？

一个人可能从跌倒、车辆（汽车）碰撞或事故、或者被物体或人撞到头部而导致TBI。



### 跌倒

- 跌倒在与TBI相关的医院就诊、急诊科和死亡人数统计中占近一半（47%）成因。<sup>5</sup>
- 65岁及以上年龄的老年人更容易跌倒<sup>6</sup>。老年人中与TBI相关的急诊科就诊中约有81%是因为跌倒。<sup>4</sup>



### 汽车碰撞

- 车祸是与TBI相关的医院就诊的第二大原因（20%）。<sup>4</sup>
- 每天有六名16至19岁的美国青少年死于车祸。<sup>5</sup>



### 被物体击中或撞到

- 一个人被非尖锐物体撞击或撞到的事故可能导致头部受到创伤。
- 这类TBI通常是在进行有组织的运动（例如足球，篮球，足球或骑自行车）时发生的伤害。<sup>6</sup>

# TBI的症状是什么？

根据脑损伤的严重程度，TBI症状可能因人而异。大脑严重创伤的症状通常可分为四类：思维/记忆，身体状况，情绪/心情以及与睡眠有关的方面。<sup>7</sup>

## 思维/记忆



- 难以思考或清晰地记住
- 很难集中精力
- 难以记住新信息
- 感觉迟钝

## 身體狀況



- 感到不适或想呕吐
- 感觉疲劳或躁动
- 头痛且/或视力模糊
- 难以掌握平衡且/或对噪音或光线敏感

## 情緒/心情



- 感觉非常悲伤或沮丧
- 比平常更感到不安、担心和/或紧张
- 烦躁
- 比平常更敏感或情绪化

## 睡眠



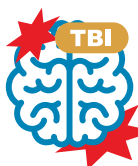
- 很难入睡
- 睡得比平常多（相对您个人而言）
- 睡得比平常少（相对您个人而言）

这些脑损伤的迹象可能不会一次全部出现。事故发生几天之后可能才会感觉变化，或者受伤之后可能要好几个月才发现出现变化。<sup>8</sup> 尽管一个人头部受伤后外表看起来或自我感觉还不错，但对于他/她自己及其身边的人来说，密切关注这类行为的变化很重要，并且在需要时寻求医疗护助。

# 我为什么应该担心TBI？

每个人都有遭遇TBI的风险，尤其是老年人和儿童。

- 头部严重受伤会影响大脑的正常运行，包括一个人的感觉、思维、行为和学习方式。TBI可能会导致的问题诸如：



- 身体平衡感及其它身体行动问题
- 一个人的行动或行为方式的改变
- 记忆力减退或难以记住通常记得的事情
- 难以思考或计划事情
- 感觉沮丧和/或焦虑

# 如何保护自己避免造成TBI？

您能做到保障自己的安全并减少TBI的风险。请参阅以下安全提示，以防止严重的脑损伤。<sup>9</sup>

- 每当您开车或乘坐车辆（汽车，巴士，面包车）时都要系上安全带
- 切勿在酒精或毒品的影响下驾驶。
- 在进行体育运动时，切记要戴上头部护具（例如头盔），以免跌倒或被物体撞击：



- 骑脚踏车，滑板车，踩滑板，或滑冰
- 骑马
- 滑雪板运动或滑雪



- 高接触性运动 - 足球，冰球，拳击

- 老年人跌倒的风险较高，应注意预防摔跤，避免跌倒引起的头部或大脑受伤：



- 向您的医生或药剂师咨询有关可能会增加头晕和嗜睡的药物，例如用于降血压、辅助睡眠、感冒、控制膀胱、血凝块和过敏的药物。
- 每年进行一次眼睛检查，并确保眼镜镜片度数合适。



- 外出时使用拐杖、助行器及轮椅之类的设备，保障稳定与保持平衡。
- 做力量和平衡运动，强健双腿并保持健康。
- 清除可能导致绊倒的物件，以确保您的室内安全。在地板地毯上添加防滑垫

## 我认识的人有TBI，我可以做些什麼？

以下是如何帮助和支持您认识的有严重TBI的人的一些提示：



- 有效的沟通方式<sup>10</sup>
  - 在对方视线水平说话并缓慢清晰地说
  - 交谈时使用简单直接的陈述
  - 清晰、简短的问句，并仔细聆听对方给您的答案。
  - 用肢体语言（点头，耸肩）来表示或强调您所说的话。
- 提供尊重别人的支持<sup>10</sup>
  - 过多积极的措辞例如“您很快就会没事的”，會使人难以承受
  - 尽量不要使人因失误或未达到目标而感到内疚。
  - 留意对方身体及能力的限度并且尊重对方自己的选择。
- 让日常生活更有结构<sup>9</sup>
  - 帮助对方制定并遵循一份日常行事规划。
  - 确保对方成为家庭和小组活动以及谈话的积极成员。
  - 常与对方分享您的想法和感受。
  - 将物件放在对方轻松容易够到的近处。

当一个人遭受创伤性脑损伤时，此人（患者）及其身边的人都会受到影响。照顾伤者的家人或朋友可能会因为发生的遭遇而感到悲伤、有压力和焦虑，因而照顾伤者的家人或朋友也应寻求相關支持服务来帮助他们照顾到自身的健康。<sup>10</sup>

<sup>1</sup> MedlinePlus. Traumatic Brain Injury. U.S. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/traumaticbraininjury.html>

<sup>2</sup> Severity of TBI. Traumatic Brain Injury for Survivors and Caregivers. Northeastern University. <https://bouve.northeastern.edu/nutraumaticbraininjury/what-is-tbi/severity-of-tbi/>.

<sup>3</sup> Get the Facts. Traumatic Brain Injury & Concussion. Centers for Disease Control and Prevention. [https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/get\\_the\\_facts.html](https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/get_the_facts.html)

<sup>4</sup> Living with TBI - Flyer, NYU Langone Health, Rusk Rehabilitation

<sup>5</sup> Traumatic Brain Injury in the United State – Public Health Professionals. Factsheet. Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/pdf/TBIInTheUnitedStates-PublicHealthProfessionals.pdf>

<sup>6</sup> Important Facts about Falls. Home and Recreational Safety. Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/adultfalls.html>

<sup>7</sup> Symptoms. Traumatic Brain Injury & Concussion. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/symptoms.html>

<sup>8</sup> Guidelines for Better Communication with Brain-Impaired Adults, Family Caregiver Alliance, National Center on Caregiving, 2017

<sup>9</sup> Understanding TBI: Part 4 – The Impact of a Recent TBI on Family Members and What They can do to Help with Recovery. TBI Factsheets. Models Systems Knowledge Translation Center.

<sup>10</sup> Traumatic Brain Injury. Family Caregiver Alliance. <https://www.caregiver.org/traumatic-brain-injury>