

創傷性腦損傷

資料簡章



什麼是創傷性腦損傷？

創傷性腦損傷 (TBI) 是醫學上的術語，指的是在突然的、通常是劇烈的頭部受撞或猛烈撞擊之後發生的對大腦的傷害。柔軟的腦組織在突然撞擊下與堅硬的頭顱骨相抵撞，會搖撼、拉扯並損傷大腦，創傷指的是嚴重的精神或身體疼痛以及受傷造成的傷害。¹

在美國，每年都有很多人遭受腦部損傷，而且一半以上的人病情嚴重到，以至於需要去醫院接受治療。¹ 對大腦的所有傷害都應該嚴肅對待。

TBI分為輕度、中度及重度，分別根據損傷的嚴重程度、患者昏迷的時間長短、事件後記憶力減退的跡象，以及腦成像測試結果。² 輕度TBI被稱為「腦震盪」，並且是每年發生的最常見的TBI類型。³ 重度TBI是導致嚴重腦損傷的TBI，它們被分為認知或意識下降的不同級別或狀態，對重度TBI進行分組的一些常用術語包括「昏迷」、「植物性」狀態和「極限低意識」狀態。

導致TBI的主要成因是什麼？

一個人可能從跌倒、車輛（汽車）碰撞或事故，或者被物體或人撞到頭部而導致TBI。⁴



跌倒

- 跌倒在與TBI相關的醫院就診、急診科和死亡人數統計中佔近一半（47%）成因。⁵
- 65歲及以上年齡的老年人更容易跌倒⁶。老年人中與TBI相關的急診科就診中約有81%是因為跌倒。⁴



汽車碰撞

- 車禍是與TBI相關的醫院就診的第二大原因（20%）。⁴
- 每天有六名16至19歲的美國青少年死於車禍。⁵



被物體擊中或撞到

- 一個人被非尖銳物體撞擊或撞到的事故可能導致頭部受到創傷。⁶
- 這類TBI通常是在進行有組織的運動（例如足球、籃球、足球或騎自行車）時發生的傷害。⁶

TBI的症狀是什麼？

根據腦損傷的嚴重程度，TBI症狀可能因人而異。大腦嚴重創傷的症狀通常可分為四類：思維/記憶、身體狀況、情緒/心情以及與睡眠有關的方面。⁷

思維/記憶



- 難以思考或清晰地記住
- 很難集中精力
- 難以記住新信息
- 感覺遲鈍

情緒/心情



- 感覺非常悲傷或沮喪
- 比平常更感到不安、擔心和/或緊張
- 煩躁
- 比平常更敏感或情緒化

身體狀況



- 感到不適或想嘔吐
- 感覺疲勞或躁動
- 頭痛且/或視力模糊
- 難以掌握平衡且/或對噪音或光線敏感

睡眠



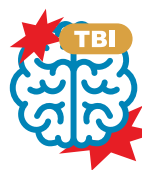
- 很難入睡
- 睡得比平常多(相對您個人而言)
- 睡得比平常少(相對您個人而言)

這些腦損傷的跡象可能不會一次全部出現。事故發生幾天之後可能才會感覺變化，或者受傷之後可能要好幾個月才發現出現變化。⁸ 儘管一個人頭部受傷後外表看起來或自我感覺還不錯，但對於他/她自己及其身邊的人來說，密切關注這類行為的變化很重要，並且在需要時尋求醫療護助。

我為什麼應該擔心TBI？

每個人都有遭遇TBI的風險，尤其是老年人和兒童。

- 頭部嚴重受傷會影響大腦的正常運行，包括一個人的感覺、思維、行為和學習方式。TBI可能會導致的問題諸如⁸：



- 身體平衡感及其它身體行動問題
- 一個人的行動或行為方式的改變
- 記憶力減退或難以記住通常記得的事情
- 難以思考或計劃事情
- 感覺沮喪和/或焦慮

如何保護自己避免造成TBI？

您能做到保障自己的安全並減少TBI的風險。請參閱以下安全提示，以防止嚴重的腦損傷。⁹

- 每當您開車或乘坐車輛(汽車、巴士、麵包車)時都要系上安全帶。
- 切勿在酒精或毒品的影響下駕駛。
- 在進行體育運動時，切記要戴上頭部護具(例如頭盔)，以免跌倒或被物體撞擊：



- 騎腳踏車、滑板車、踩滑板或滑冰
- 騎馬
- 滑雪板運動或滑雪



- 高接觸性運動 - 足球、冰球、拳擊

- 老年人跌倒的風險較高，應注意預防摔跤，避免跌倒引起的頭部或大腦受傷：
 - 向您的醫生或藥劑師諮詢有關可能會增加頭暈和嗜睡的藥物，例如用於降血壓、輔助睡眠、感冒、控制膀胱、血凝塊和過敏的藥物。
 - 每年進行一次眼睛檢查，並確保眼鏡鏡片度數合適。
- 外出時使用拐杖、助行器及輪椅之類的設備，保障穩定與保持平衡。
- 做力量和平衡運動，強健雙腿並保持健康。
- 清除可能導致絆倒的物件，以確保您的室內安全。在地板地毯上添加防滑墊。


我認識的人有TBI，我可以做些什麼？

以下是如何幫助和支持您認識的有嚴重TBI的人的一些提示：



- 有效的溝通方式¹⁰
 - 在對方視線水平說話並緩慢清晰地說
 - 交談時使用簡單直接的陳述
 - 清晰、簡短的問題，並仔細聆聽對方給您的答案。
 - 用肢體語言（點頭、聳肩）來表示或強調您所說的話。
- 提供尊重別人的支持¹⁰
 - 過多積極的措辭例如「很快就會沒事的」，會使人難以承受
 - 盡量不要使人因失誤或未達到目標而感到內疚。
 - 留意對方身體及能力的限度並且尊重對方自己的選擇。
- 讓日常生活更有結構⁹
 - 幫助對方制定並遵循一份日常行事規劃。
 - 確保對方成為家庭和小組活動以及談話的積極成員。
 - 常與對方分享您的想法和感受。
 - 將物件放在對方輕鬆容易構到的近處。

當一個人遭受創傷性腦損傷時，此人（患者）及其身邊的人都會受到影響。照顧傷者的家人或朋友可能會因為發生的遭遇而感到悲傷、有壓力和焦慮，因而照顧傷者的家人或朋友也應尋求相關支持服務來幫助他們照顧到自身的健康。¹⁰

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

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

³ Get the Facts. Traumatic Brain Injury & Concussion. Centers for Disease Control and Prevention.
https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/get_the_facts.html

⁴ Living with TBI - Flyer, NYU Langone Health, Rusk Rehabilitation

⁵ 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>

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

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

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

⁹ 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.

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