

## Traditional Chinese

### 【簡介】

非常感謝您來看我們。我們製作了這個視頻，特別為了提醒您一些需要知道的重要事情。本視頻講述的是頭部受傷，也稱為腦震蕩。你或許已經獲得了很多信息。我們知道要掌握這些信息可能有些困難，因此希望視頻對您會有所幫助。

我們希望您知道，您並不孤單。你已經邁出了重要且勇敢的一步來拜訪我們。我們有一個團隊隨時給予您支持。

### 【警告】

在開始之前，我們想讓您知道，這個視頻將會涉及到創傷及暴力的話題。對於一些人來說，這可能會引發強烈情緒。如果您感到不知所措，請與我們聯系。我們在網站上列出了相關資源。

[屏幕上顯示網站地址]

### 【什麼是頭部受傷？】

頭部受傷，或稱為腦震蕩，是指當您的頭部遭到足夠強烈的撞擊時，大腦會撞擊到顱骨內側。這可能發生在你摔倒使頭部受到撞擊，比如撞到地面，或者被人打、踢、掌摑頭部時。被猛烈搖晃時也可能引起腦震蕩，稱之為“剪切力性腦震蕩”。任何頭部受到的撞擊都可能導致嚴重的問題。頭部受傷非常危險，有時甚至會致命。無論在同一事件中或過去，頭部受到的打擊次數越多，出問題的可能性就越大。

### 【頭部受傷的影響】

關於頭部受傷的真相是，許多人的頭部或臉上沒有任何顯見的痕跡。這並不意味著它不嚴重。一個人可能在受傷後的數小時、數天或數周內感受到頭部受傷的影響。當您頭部受傷時，可能看到星星或閃光，感到頭暈，耳鳴。你可能昏倒或接近昏厥。你可能會嘔吐或抽搐。

以下是頭部受傷後的數天后可能出現的一些症狀，包括：

- 雙眼可能出現模糊視覺，耳中可能會出現耳鳴聲。
- 可能出現頭痛和睡眠困難。
- 可能會發現難以忍受嘈雜或光線明亮的地方。
- 可能會發現更難控制情緒和情感。
- 可能會發現更難集中注意力和記住簡單的事情。有些人說這感覺就像在霧里行走。

儘管這些都是頭部受傷或腦震蕩的常見症狀，但它們也可能是另一種類型的腦部損傷的症狀。如果您也被勒頸或“掐住”，那麼您可能有另一種類型的腦部損傷。如果您也被勒頸，請觀看我們的勒頸視頻。

### 【嚴重症狀】

某些症狀可能意味著您有更嚴重的頭部或頸部傷害。需要注意的症狀包括頻繁嘔吐、抽搐、單隻眼失明、一側面部麻痺或下垂、口齒不清。如果你有這些症狀，請前往當地的急診就醫。

### 【後續護理】

我們有一個專門的醫療診所，叫做擁抱診所 ( Embrace Clinic )。在這個醫療診所，我們可以評估您的傷情、監測您的康復並提供治療。我們可以幫助您管理疼痛、情緒和任何睡眠問題。我們可以向專家和社區服務提供者進行轉介。我們甚至可以提供醫療證明，以便您向學校或工作單位請假。您不需要推薦信就可以來看我們。

### 【管理症狀的方法】

以下是一些可以幫助你管理症狀的方法：

- 定期服用止痛藥，例如布洛芬或對乙酰氨基酚（品牌有阿德福、泰諾等）。

頂著疼痛進行活動會延緩康復。請向我們的Embrace診所團隊或您的藥劑師諮詢適合您的劑量。如果您服用其他藥物，請詢問與其他藥物一起服用止痛藥是否會有任何可能的影響。

- 盡量保證晚間睡眠。

我們知道現階段或許會有些困難。

以下是一些可以幫助您放鬆心情、讓您獲得治愈睡眠的快速方法：

- 遵循您的正常睡眠習慣。
- 在睡覺前至少一個小時關閉所有電視和手機屏幕。
- 不要在晚上飲用含咖啡因的飲料或食物。
- 聽有聲讀物或睡眠播客。

在服用任何睡眠藥物（包括褪黑素）之前，請諮詢醫療人員或我們Embrace團隊。

- 避免飲酒和使用藥物，包括大麻。這些可能會隱藏頭部受傷的跡象。它們也不會讓您獲得良好的治愈睡眠。
- 嘗試定期休息和休息，特別是頭痛的時候。使用筆記本並寫下您需要記住的事情。
- 減少您在電視、手機和電腦上的屏幕時間。
- 如果需要在明亮的區域，請使用太陽鏡。在嘈雜的場所使用耳塞。
- 嘗試進行柔和的頸部和背部肌肉拉伸。熱敷有時也有幫助。

- 如果能夠，請向學校或工作單位請假休息。如需要提供醫療證明支持，Embrace診所能夠為您提供。

#### 【結束語】

好消息是，大多數人在幾周內就會康復。我們在此為您提供幫助。

您已經經歷了一次嚴重的暴力事件，無論康復有多困難，您都能夠克服嚴重的創傷。您並不孤單。您有一支富有同情心和專業的醫療團隊在這裡支持您。

#### 【Embrace診所聯系方式】