



# 不可輕忽的 腦震盪後症候群

「他只是不小心摔車了，也沒有撞到頭，怎麼現在變成這樣」

「他跌倒撞到頭後，好像注意力變得很差」

「他車禍後脾氣變得好暴躁喔！好像變了一個人」

「他去玩了高空彈跳後，感覺記憶力變得不好」

文 / 薛媛云

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

小俊是23歲的男性，他是一個喜歡極限運動的學生，高空彈跳、高速騎車、雲霄飛車等遊戲他都很喜歡，性格很開朗活潑，但是在一次車禍腦震盪後，一切都變得不一樣了。小俊當時頭部沒有真的損傷，撞到後僅出現一點頭暈、頭痛，有時有點想吐的情況，本來以為只是輕微的腦震盪，所以也沒多在意；但在接下來的幾個月中小俊發現出現以下狀況：包含注意力容易不集中、有時跟人講話時反應慢半拍，有時講過的話就忘、鑰匙和證件丟過很多次，而且脾氣容易暴躁和衝動，然而車禍前小俊是不太容易生氣的人。

小俊的問題很有可能是腦震盪後症候群，與電影「震盪效應」中所描述的腦部疾病有點類似，只是小俊不是長期撞擊過後的影響。電影「震盪效應」中講述的是一群美式足球的運動員，因為長期的衝撞，中年後發現有憂鬱情緒、易怒、暴力行為、記憶力不佳、失眠等問題，甚至有些自殺身亡，死後

經過解剖，發現其實這些運動員罹患一種慢性創傷腦病變或損傷的疾病。上述這個其實是一般大眾所忽視的問題，因為大部分的人第一時間在意的都只是身體、四肢上的健康，但容易忽略腦部有無健康或是受損，因為這是看不到卻又會明顯影響生活中的各方面。

如果用豆腐比喻腦組織，放在一個盒子裡，經過前後搖晃(如：緊急剎車或車禍)、左右搖晃(如：車禍或撞到頭)、上下搖晃(如：高空彈跳、自由落體)等動作後，盒子雖然沒有破掉，但是裡面的豆腐能夠完全保留的有多少？還能完全保存完整嗎？答案是否定的，即便只是搖晃大腦也可能會造成損傷，只是每一個人可能因此受損的程度有所不同，因為每個人大腦原本的神經多寡、大小和強壯程度不同，因此需要經過一系列的測驗才能夠了解實際損傷程度。當然，也有人在「單次」搖晃大腦過後是沒有損傷的；但如果是「多次」搖晃大腦呢？那就可能會跟電影「震盪效應」中出現的狀況一樣，變成慢性



創傷腦病變或損傷的疾病。這也是在之前兒童專家們強調不要搖晃嬰兒的原因之一，因為搖晃嬰兒可能會造成嬰兒的大腦有損傷的機會，可能會使嬰兒日後變得有注意力、情緒等問題。

衛福部在2019年的統計資料中顯示，台灣每年會有將近兩萬人受到持續性腦震盪後症候群症狀的影響。國內外學者目前將腦震盪後症候群視為一種輕度頭部外傷，通常受傷3個月-6個月後可自然恢復，但是有許多人在1年後仍持續有相關症狀。腦震盪後症候群初期可能以頭痛、頭暈等症狀為主，之後幾週可能會出現注意力下降、易怒、憂鬱、焦慮、記憶力下降、失眠等問題，且影響到之後回去工作的狀況和日常生活品質。研究中經過腦部造影檢查後，發現這些人有不正常腦部血流改變的情形。所以腦部撞擊或是損傷影響真的很多，需要我們更加得留意並小心。

無論是腦震盪後症候群或腦損傷(包含：車禍、腦瘤、中風等)，可能會有以下認知功能受損的傾向：

1. **複雜注意力**：分配性注意力、持續性注意力、選擇性注意力、注意力轉換等。
2. **執行功能**：計劃、決策、組織、工作記憶、修正錯誤的能力、判斷等能力。
3. **學習和記憶**：立即記憶、短期記憶、長期記憶、學習能力等。
4. **語言功能**：表達、理解、閱讀、書寫能力等。
5. **知覺動作**：人臉辨識、視覺半側忽略、視覺建構和組織等。
6. **社會認知**：情緒辨識、情緒表達、社交情境判斷和應對等。

上述這些能力不一定都會受損，也不一定會出現情緒等症狀。通常腦震盪或腦損傷後3-6個月是大腦的自然修復期，可以先觀察一下自己有哪些症狀，包含：身體、情緒和認知功能的部分，在修復期過後這些症狀是否還持續，如果持續的話則可趕快就醫評估和治療；需要經過臨床心理師進行心理測驗後，才能知道受損程度。

大腦具有神經可塑性，所以如果提早發現的話，可以利用神經心理復健改善認知功能受損的問題，給予病人足夠且正確的刺激，讓病人的大腦重新連結和修復；並經由跟臨床心理師討論，找到因應現況的方式，改善病人生活的適應狀況，以及使情緒問題得到改善。家屬(照顧者)可給予病人正向的情緒支持，提醒病人他的進步，幫助病人看到自己的成果，重視病人的努力；並在病人遇到困難時給予協助。

大腦影響人體很多心理和生活等層面，因此保護大腦是相當重要的；切記不要持續或過度的讓大腦有衝撞、搖晃的機會，以免有腦震盪後症候群或腦損傷。