

“脑”汇纵横：常见脑外伤误区，你中招了吗？

黄 涛

四川司法警官总医院 610200

〔中图分类号〕R651.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-081-01

在生活这场大戏中，意外总是一个不请自来的客人，而脑外伤则时常成为那些惊险故事的主角。一听到脑外伤，人们的第一反应可能是惊慌失措，随后便是各种道听途说的误解和担忧在心中泛滥。今天，我们就来聊聊那些千奇百怪的误区，对于广大群众和患者家属们，看看你是否也中招了。

首先，很多人把脑外伤误认为是不立即显现的伤害，认为只要没有立马昏迷、流血就无需担心。这种想法就像是在赌一场“看不见的战争”会自行平息。事实上，脑外伤可以是非常狡猾的敌人，症状可能在数小时甚至数天后才逐渐显露，轻微头痛、恶心或短暂的意识模糊都有可能预示着更复杂的情况。因此，即便是轻微的头颅冲击，也值得给予足够的关注和观察。

另一常见误解是，认为患上脑外伤就如同被盖上了“动不了的印章”。这可未必尽然。虽然某些严重损伤可能限制了短期内的行动能力，但许多人通过积极的生活方式调整和支持性康复，重新找回活力和热情。误以为脑外伤无法康复，只会让人陷入不必要的悲观，也忽视了适应和重建生活的机会。

还有一种观点是，认为只要有人在身边监护，当事人可以直接“睡一觉就好”。这可是对脑外伤的莫大误解。监督受伤者的状态，尤其在最初的 24 小时内，是确保安全的关键。单纯将其归为无需顾虑的“小憩”，可能会错过重要的医疗评估时机。

传统经验常告诉我们，脑外伤应静养，避免一切刺激活动。这种宽松的逻辑有时候是过于简单化了。事实上，根据医生建议进行适量的锻炼和社会活动，能更有效帮助患者恢复身心状态。完全孤立的“养”只会让患者感觉更加被束缚，而非获得自由康复的力量。

心理上，有些人担心脑外伤会不可避免地导致性格、情绪大幅度改变。的确，每个大脑都如同独特的指纹，反应各有不同。然而，不是所有脑外伤后遗症都如科幻故事般奇异可怕。通过合适的心理辅导和家庭支持，大多数人能够卸下这种心理包袱，逐渐找回自己的节奏。

那么在真正面对脑外伤时，该怎么办呢？首先是保持冷

静，给予足够的时间监测一些潜在的症状变化。同时，在不确定的情境下，及时就医总是个稳妥的选择。参与者间的开诚布公也显得尤为重要，让患者和家属意识到——这不是一场一个人的战斗，而是一个团队的协作。

很多人误以为儿童的脑外伤不如成人严重，因为他们的大脑“还在发育，恢复快”。这种观点虽然出于好意，但也可能导致家长过早放松警惕。儿童的大脑确实具有一定的可塑性，但这并不意味着可以忽视脑外伤的潜在风险和长期影响。儿童的症状有时候不明显，比如注意力缺失、学习困难等，这些变化可能需要时间才能发现并调整。因此，及时的医疗干预和长期的观察非常重要。

有人认为头盔等防护装备能一劳永逸地防止脑外伤。确实，这些装备在缓解冲击力方面发挥了关键作用，但它们并不是“无敌”的。佩戴防护装置并不意味着可以掉以轻心。合理的运动习惯、正确的安全意识和风险判断依旧不可或缺。

许多患者和家属也会误相信，康复过程只能依靠专业医疗团队。实际上，自助支持和家庭参与在康复中扮演了不可替代的角色。身边的支持系统可以提供情感上的安慰和鼓励，也能帮助患者建立自我管理的信心。因此，不要轻视日常交流、鼓励和陪伴的力量。

最后，不少人认为脑外伤后应避免所有认知活动，以免“脑力过度消耗”。虽然在头部受伤后的初期需要保持休息，但长期而言，适量的认知锻炼有助于促进脑力恢复。适度的智力游戏、阅读和其他脑力活动在合适的时机下不仅无害，反而能帮助大脑重新建立连接。

理解这些误区并逐步突破它们，为更理性的脑外伤处理铺平了道路，让患者在康复过程中感受到希望与自信。生活在意外后续展开，能否迎接新篇章在于对信息的整合和实践的勇气。

努力清除这些误区能为患者及其家属提供更明确和理性的方向，也使得生活在创伤后的道路上重新明亮起来。脑外伤的世界或许充满未知，但通过重新审视那些广泛传播的错误观点，我们便能为康复之路创造更多可能性，这种理念为我们提供了坚定而乐观的态度。

(上接第 80 页)

家人和朋友的支持和陪伴也对患者的饮食和心理健康至关重要。亲人的关心和鼓励可以提高患者的食欲，增加进食的动力。此外，与亲友一起进餐也可以增进社交互动，减轻治疗期间的孤独感。

6 结论

在癌症治疗期间，合理的饮食和营养护理对患者的康复

和生活质量至关重要。通过高蛋白饮食、摄入抗氧化剂、控制恶心和呕吐以及必要时的营养补充，患者可以更好地维持健康状况，提高治疗效果，并减轻治疗过程中的不适感。但每个患者的情况都是独特的，因此饮食策略应根据个体需求进行个性化制定。同时也要充分重视心理支持和社交因素的作用，以维持全面的健康。通过综合治疗和综合照顾，癌症患者可以更好地应对治疗挑战，提高生活质量。