

安大略省政府

腦震蕩 科普宣導材料



**ROWAN'S
LAW**

電子手冊：15歲及以上

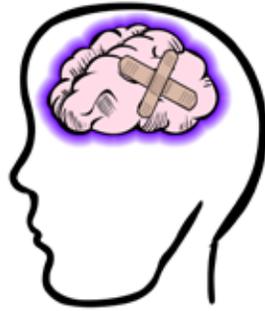
Ontario 

預防受傷、安全運動能讓人受益終生。有些傷情很容易看到與治療，但如果是顱內傷呢？腦震蕩一類的腦部傷情不會顯現在外，症狀與跡象也不總是很明顯。即使傷情沒有顯露在外，腦震蕩傷者仍可以感覺到其影響，並且需要良好的護理才能康復。

本資源旨在幫助你進一步瞭解腦震蕩，以便保證自身和他人在運動中的安全——不論你是運動員、學生、家長、教練、工作人員或教育工作者。



什麼是腦震蕩?



腦震蕩是一種腦部損傷。它無法通過X光、CT掃描或核磁共振 (MRI) 被發現。腦震蕩會影響人的思考、感知與行為。

頭部、面部或頸部遭受的任何撞擊都可能造成腦震蕩。如果身體遭受的撞擊通過力量傳導使腦部在顱內發生往復位移，也可能造成腦震蕩。例如頭部被球擊中或大力摔倒在地面上。

腦震蕩是一種嚴重的腦部損傷。其影響通常持續時間較短，但症狀也可能持續較長時間，甚至造成長期影響，例如記憶問題或抑鬱。



預防腦震蕩

首先要瞭解腦震蕩。

你應該：

- 確保自己/運動員所使用的運動裝備狀況良好；
- 確保自己/所監管的運動員穿戴的裝備尺寸適合；
- 確保自己/運動員遵守運動規則；



- 遵守所在運動組織/所就讀學校的預防腦震蕩行為準則確保運動員也做到這一點；並且
- 推廣安全、安心的環境，讓每個人都能無顧慮地報告傷情。確保每個人都理解瞞報傷情所帶來的風險。

識別腦震蕩

▶ HIT. STOP. SIT.

如果知道從何觀看和聆聽，每個人都可以幫助識別可能出現的腦震蕩。

如果遭遇腦震蕩，可能出現下列一種或多種跡象或症狀。它們可能立刻就會顯現，也可能在數小時、數天後才出現。只要出現一種跡象或症狀，就足以懷疑是腦震蕩。大部分遭到腦震蕩的人都不會失去意識。



腦震蕩常見跡象和症狀：

生理：

- 頭痛
- 顱內壓增高
- 眩暈
- 惡心或嘔吐
- 視覺模糊
- 對光線或聲音敏感
- 耳鳴
- 平衡障礙
- 疲勞或無精打采
- 嗜睡
- “感覺不對勁”

情緒：

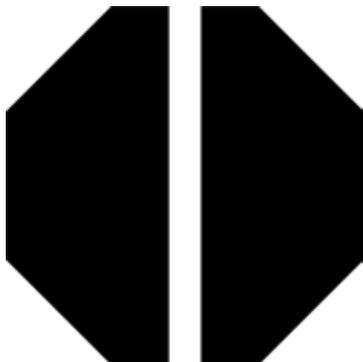
- 易怒
- 抑鬱
- 感傷
- 緊張或焦慮

認知(思考)：

- 思維混亂
- 反應變慢
- 頭腦混沌
- 難以集中注意力
- 記憶力下降

睡眠：

- 睡眠相較平時增加或減少
- 難以入眠





危險信號：

“危險信號”是指傷情可能比你想得更嚴重。出現危險信號屬於緊急狀況，需要撥打911。

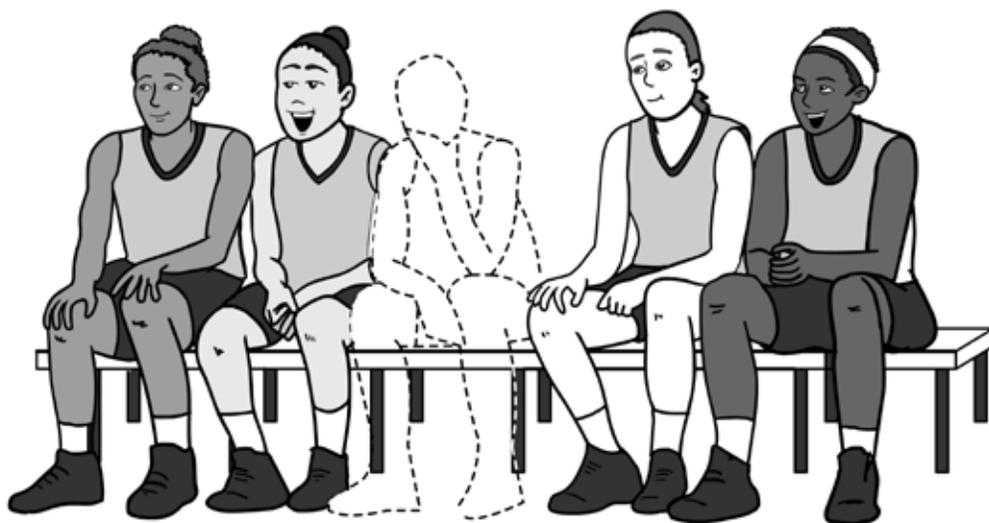
- 頸部疼痛或僵硬
- 影像重疊
- 手臂或雙腿無力或有刺痛感
- 嚴重或逐漸加重的頭痛
- 昏厥或抽搐
- 失去意識
- 嘔吐(多於一次)
- 煩躁、易怒或攻擊性加重
- 思維越來越不清楚



如何應對？

如果懷疑自己或他人有腦震蕩的可能，應立即停止活動。繼續參加體育活動會讓自己或疑似出現腦震蕩的人士遭受的症狀程度加重、持續時間更長。聯繫家長／監護人（對於18歲以下的運動員）或緊急聯絡人。不要讓疑似遭遇腦震蕩的人無人照看。

因疑似腦震蕩而停止運動的人士應盡快由醫生或執業護士進行檢查，並且不能重返無限制的訓練、活動或競賽，直至獲得醫生的健康許可確認。



康復

大部分出現腦震蕩的人在1至4週內都會好轉。有些人恢復所需的時間更久。每一起腦震蕩個案都不相同，不要將自己的康復進度與他人作比較。

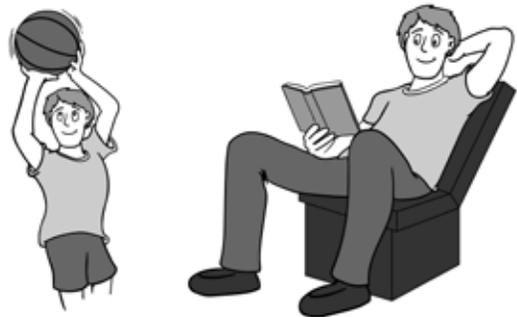
腦震蕩可能造成長期影響。症狀包括頭痛、頸部疼痛或視力問題，持續時間可能達數月，甚至數年。一些患者的腦部可能產生持久性變化，進而導致失憶、注意力無法集中或抑鬱。罕見個案中，腦部傷情尚未痊愈就再次受傷的人可能出現危險的腦部腫脹，稱為二次損傷綜合征，它可能造成嚴重的殘障或死亡。

腦震蕩康復過程中，病患不應該從事可能使症狀惡化的活動。這可能意味著限制體育鍛煉、看熒光幕時間、課業等活動。

從腦震蕩中康復需要耐心。急於重新開始各類活動可能使症狀惡化並拖慢恢復進度。

如果你出現了腦震蕩，請告知他人。其中包括家長、運動隊/俱樂部的全體成員、校方、教練和老師。

務必牢記，先返回學校上課，然後再重新開始不設限的體育活動。



返回學校 及重返體育運動

被醫生或執業護士診斷為腦震蕩的運動員和學生，請務必遵守所在運動俱樂部的重返運動程序以及/或者就讀學校的返校計劃(如適用)。

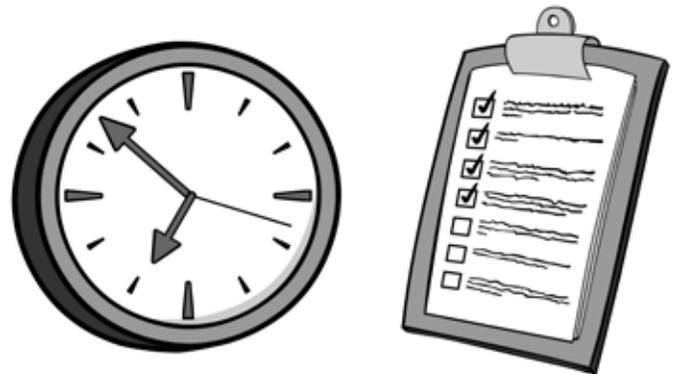
運動員和學生應該配合醫護人士和運動俱樂部/校方制定專屬計劃，以便安全地重返運動以及返校。

返校計劃(學習和體育活動)

小學和中學的學生需要遵守在教育局制定的返校計劃，該計劃旨在幫助學生逐漸恢復正常的學習以及重新開始體育活動。請聯絡校方以獲得更多資訊

重返運動章程

大部分重返運動程序都建議運動員休息24至48小時後再逐漸重新開始體育運動。運動員不得重返不設限的訓練、活動或競賽，直至獲得醫生的健康許可確認。



下表列出的步驟與活動在大部分重返運動和返校計劃中都可以找到。

表格：漸進式重返運動章程中的常見步驟

步驟	目標	活動	作用
1	限制症狀的活動	不會使症狀惡化的日常活動，例如在家中活動和做簡單的雜務	逐漸重新引入日常課業和工作
2	輕量有氧活動	可以輕微提高心率的輕量活動，例如散步或騎行動感單車10-15分鐘	提高心率
3	具體運動項目指向性鍛煉	個人體育活動，例如跑步或滑冰 非接觸性或不會對頭部造成衝擊的運動	增加運動量
4	非接觸式活動、訓練	更具難度的訓練技巧 增加抵抗式訓練(如適合)	鍛煉、協調並增加對思維的要求
5	不設限鍛煉	不設限鍛煉——必要時有身體接觸	恢復自信，評估身體技能
6	恢復正常的體育運動	不設限的運動或競賽	

運動員重新開始不設限運動、鍛煉或競賽前必須獲得醫療許可確認。

請與所在的體育俱樂部和校方核實你需要遵守的具體步驟。

如果運動員進行現有步驟時沒有出現新的症狀或症狀惡化，即可繼續進行下一步驟。如果在進行任何步驟時感到症狀惡化，應立即停止並返回上一步驟。每個步驟都需要至少24小時去完成。如果症狀沒有改善或持續惡化，運動員應該向醫生或執業護士求助。



提醒

請牢記：

1. **學會識別腦震蕩的跡象和症狀**，並且應立即讓自己/運動員停止活動，即使你認為自己狀況良好或運動員堅稱他們並無大礙。
2. 由醫生或執業護士**進行檢查**。
3. **逐步恢復**正常的課業和體育活動。





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

本電子手冊是Rowan's Law腦震蕩科普宣導系列的一部分。Rowan's Law得名自Rowan Stringer，她是渥太華的一名高中橄欖球運動員，2013年春天死於二次損傷綜合征（上一次損傷未痊愈又再次遭受繼發性損傷，由此引起的腦部腫脹）。Rowan在進行橄欖球運動的過程中，6天內遭遇了3次腦震蕩。她遭遇了腦震蕩，但不知道自己的腦部需要時間才能恢復。她的家長、老師或教練也不知道這一點。

本資源不能代替專業的醫療意見。要獲得有關腦震蕩症狀的醫護建議，請諮詢醫生或執業護士。