

CHÍNH QUYỀN ONTARIO

# TÀI LIỆU NHẬN THỨC VỀ CHẤN ĐỘNG



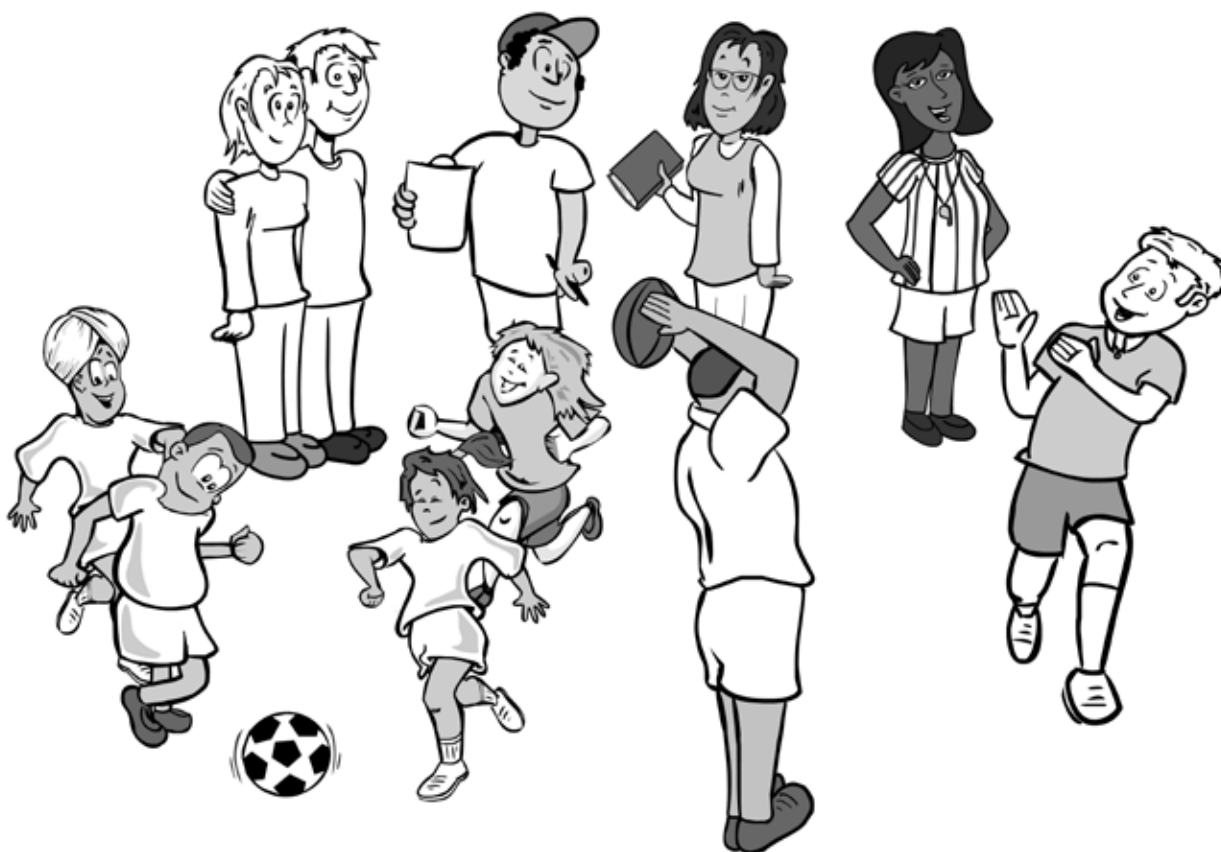
**ROWAN'S  
LAW**

SÁCH ĐIỆN TỬ: ĐỘ TUỔI TỪ 15 TRỞ LÊN

Ontario 

Ngăn ngừa thương tích rất quan trọng để giúp mọi người có cuộc sống chủ động trong suốt cuộc đời. Một số thương tích có thể được phát hiện và chữa trị dễ dàng nhưng thương tích ở bên trong đầu bạn thì sao? Chấn thương não, ví dụ như chấn động, không có biểu hiện ra bên ngoài và thường không rõ ràng. Ngay cả khi bạn không thể nhìn thấy thương tích của bạn, thì người bị chấn động vẫn cảm thấy những ảnh hưởng và cần phải có sự chăm sóc đầy đủ để có sức khỏe tốt hơn.

Tài liệu này sẽ giúp bạn tìm hiểu thêm về các chấn động để giúp bạn giữ cho bản thân và những người khác có một cuộc sống chủ động và an toàn - dù bạn là vận động viên, học sinh sinh viên, phụ huynh, huấn luyện viên, công nhân viên chức hay nhà giáo dục.



# CHẤN ĐỘNG LÀ GÌ?

---



Chấn động là một tổn thương não. Ta không thể nhìn thấy qua hình chụp X-quang, các bản cắt lớp vi tính CT hay hình ảnh cộng hưởng từ MRI. Chấn động có thể gây ảnh hưởng đến lối suy nghĩ, cảm nhận hay hành động của con người.

Bất cứ cú đòn nào vào đầu, mặt hay cổ có thể gây nên chấn động. Chấn động cũng có thể tạo nên bởi một cú đánh vào người nếu lực của cú đánh khiến cho não dịch chuyển bên trong hộp sọ. Các ví dụ có thể như bị một quả bóng đập vào đầu hay bị ngã mạnh xuống sàn nhà.

Chấn động có thể gây nên thương tích nghiêm trọng. Mặc dù những ảnh hưởng này thường diễn ra trong thời gian ngắn, nhưng chấn động có thể dẫn tới các triệu chứng mãn tính và thậm chí những ảnh hưởng lâu dài, ví dụ như những vấn đề về trí nhớ hay trầm cảm.



# PHÒNG NGỪA CHẤN ĐỘNG

---

**Trước tiên, hãy tự trang bị kiến thức cho mình về các chấn động.**

Bạn cũng nên:

- Đảm bảo rằng bạn/vận động viên của bạn sử dụng các trang thiết bị thể thao ở điều kiện tốt;
- Đảm bảo rằng bạn/vận động viên mà bạn giám sát đang sử dụng các dụng cụ thể thao vừa với họ;
- Đảm bảo rằng bạn/vận động viên của bạn tôn trọng các luật lệ của môn thể thao;



- Tuân theo Quy tắc Hành xử về Chấn động của tổ chức thể thao/ nhà trường của bạn và đảm bảo rằng các vận động viên của bạn cũng vậy; và
- Thúc đẩy một môi trường an toàn và thoải mái để bất cứ ai cũng có thể báo cáo tình trạng thương tích. Đảm bảo rằng bất cứ ai cũng hiểu về các rủi ro khi không báo cáo sự việc.

# NHẬN BIẾT MỘT TÌNH HUỐNG CHẤN ĐỘNG

## ▶ HIT. STOP. SIT.

Bất cứ ai cũng có thể giúp nhận biết một tình trạng chấn động nếu họ biết cần phải phát hiện và lắng nghe những biểu hiện gì.

Một người bị chấn động có thể có một hoặc nhiều dấu hiệu hay triệu chứng được liệt kê dưới đây. Những dấu hiệu hay triệu chứng đó có thể xuất hiện ngay lập tức hay sau hàng giờ, thậm chí là vài ngày sau đó. Chỉ một dấu hiệu hay triệu chứng là đủ để nghi ngờ có tình trạng chấn động. Phần lớn mọi người bị chấn động không mất ý thức.



## Những dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của tình trạng chấn động:

### THỂ CHẤT:

- Đau đầu
- Áp lực xuất hiện trong đầu
- Chóng mặt
- Buồn nôn hay nôn ói
- Thị lực mờ
- Nhạy cảm với ánh sáng hay âm thanh
- Có tiếng vang trong tai
- Các vấn đề về cân bằng
- Mệt mỏi hay uể oải
- Thờ thẫn
- “Không cảm thấy thật”



### CẢM XÚC:

- Cáu kỉnh (dễ khó chịu hay cáu giận)
- Trầm cảm
- Buồn rầu
- Bồn chồn hay lo âu

### NHẬN THỨC (SUY NGHĨ):

- Không suy nghĩ thông suốt
- Tư duy chậm
- Cảm thấy bối rối
- Khó tập trung
- Khó nhớ

### LIÊN QUAN ĐẾN GIẤC NGỦ:

- Ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn thường lệ
- Khó đi vào giấc ngủ



## CỜ ĐỎ:

**“Cờ đỏ” có nghĩa là bạn có một chấn thương nghiêm trọng hơn. Coi tình trạng cờ đỏ là một tình trạng cấp cứu và gọi cho 911.**

- Đau hay mềm cổ
- Song thị
- Yếu hay nhoi nhói ở cánh tay hay cẳng chân
- Đau đầu nặng hoặc đau đầu tăng dần
- Động kinh hay co giật
- Mất ý thức (ngất)
- Nôn ói hơn một lần
- Bồn chồn, kích động hay gây hấn tăng dần
- Ngày càng trở nên mơ hồ hơn

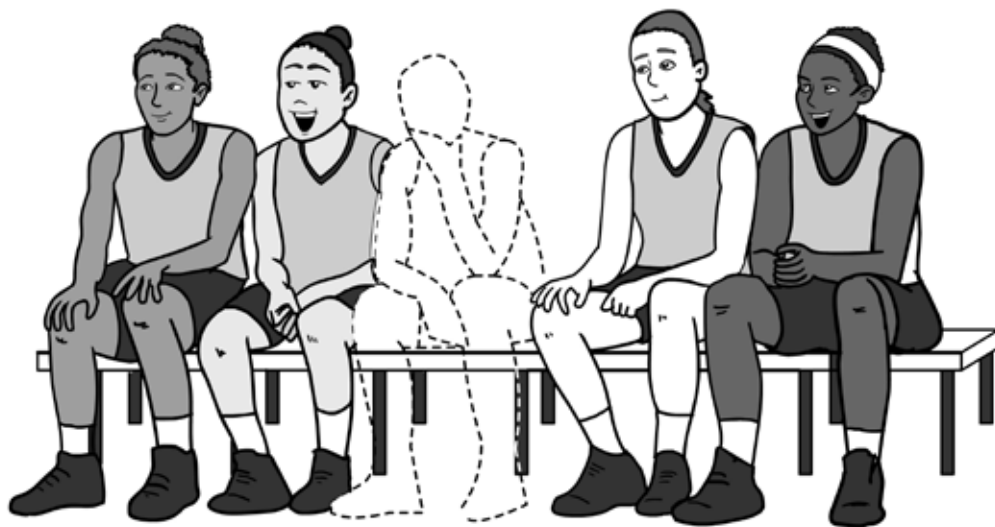


# CẦN PHẢI LÀM GÌ TIẾP THEO?

---

Nếu bạn nghi ngờ một tình huống chấn động, bạn hãy lập tức dừng hoặc đưa người bạn đang giám sát ra khỏi hoạt động. Việc tiếp tục tham gia hoạt động sẽ khiến bạn hay người bị chấn động có nguy cơ mắc phải các triệu chứng nghiêm trọng và kéo dài hơn. Hãy gọi cho phụ huynh/người giám hộ (đối với vận động viên dưới 18 tuổi) hoặc gọi cấp cứu. Không để bất cứ ai có nghi ngờ bị chấn động lại một mình.

Bất cứ ai được đưa ra khỏi hoạt động thể thao do có nghi ngờ bị chấn động đều phải được đưa tới bác sĩ hoặc chuyên gia y tế kiểm tra càng sớm càng tốt. Người bị chấn động không nên quay trở lại tham gia không giới hạn vào chương trình huấn luyện, luyện tập hay thi đấu cho đến khi nhận được chỉ định y khoa.





# HỒI PHỤC SỨC KHỎE

---

Hầu hết mọi người bị chấn động hồi phục sức khỏe trong một đến bốn tuần. Một số người sẽ mất nhiều thời gian hơn. Không phải tình trạng chấn động nào cũng giống nhau – đừng so sánh sự phục hồi của người này với sự phục hồi của người khác.

Có thể một chấn động nào đó sẽ có những ảnh hưởng lâu dài. Mọi người có thể gặp phải các triệu chứng, ví dụ như đau đầu, đau cổ hay các vấn đề về thị lực kéo dài hàng tháng, hoặc thậm chí hàng năm. Một số người có thể gặp phải những thay đổi mãi mãi trong não bộ dẫn đến các vấn đề như mất trí nhớ, giảm sự tập trung hay trầm cảm. Trong một số trường hợp hiếm khi xảy ra, một người có thể bị đa chấn thương não bộ khi một chấn thương chưa lành lại bị một chấn thương tiếp theo có thể dẫn đến tình trạng sưng phù nguy hiểm trong não, một tình trạng được gọi là hội chứng va chạm thứ hai có thể dẫn đến khuyết tật nghiêm trọng hoặc tử vong.

Trong thời gian hồi phục sau chấn động, người bệnh không nên tham gia các hoạt động khiến cho các

triệu chứng của họ trở nên tồi tệ hơn. Có nghĩa là nên hạn chế các hoạt động ví dụ như luyện tập thể thao, sử dụng điện thoại, máy tính hay học tập.

Bình phục sau chấn động là một quá trình yêu cầu sự kiên nhẫn. Việc vội vàng quay trở lại tham gia các hoạt động có thể khiến cho các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn và có thể kéo dài quá trình hồi phục.

Bất cứ ai bị chấn động đều nên cho những người khác biết. Những người đó bao gồm phụ huynh, tất cả các đội/câu lạc bộ thể thao, nhà trường, huấn luyện viên và các giáo viên.

Và hãy nhớ, quay trở lại trường học trước khi quay trở lại tham gia các môn thể thao không hạn chế.



# QUAY TRỞ LẠI HỌC TẬP VÀ CHƠI THỂ THAO

Vận động viên và học sinh sinh viên bác sĩ hay chuyên gia y tế chẩn đoán bị chấn động, họ phải tuân theo quy định quay trở lại chơi thể thao của tổ chức thể thao và/hoặc kế hoạch quay trở lại học tập của hội đồng nhà trường, nếu có.

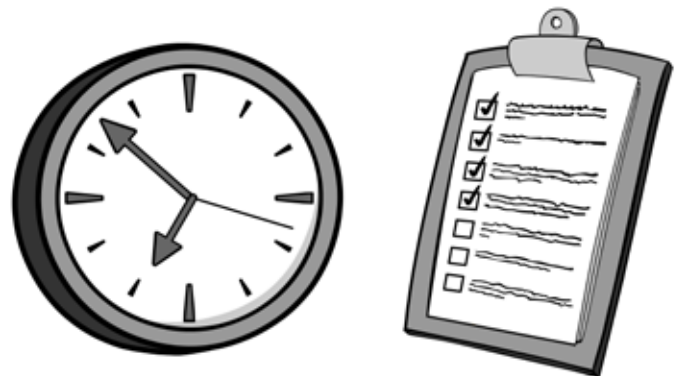
Vận động viên và học sinh sinh viên nên phối hợp với chuyên gia chăm sóc sức khỏe và tổ chức thể thao/ nhà trường của mình để xây dựng nên các kế hoạch cá nhân để quay trở lại tham gia môn thể thao cũng như đi học trở lại.

## **Kế hoạch Đi học Trở lại (Hoạt động Học tập và Thể chất)**

Học sinh ở trường tiểu học và trung học sẽ cần phải tuân theo kế hoạch đi học trở lại của hội đồng nhà trường, kế hoạch này hỗ trợ quá trình dần dần quay trở lại học tập và quay trở lại với hoạt động thể chất. Hãy liên hệ với nhà trường để biết thêm thông tin.

## **Quy Định Quay Trở Lại Chơi Thể Thao**

Hầu hết các quy định quay trở lại chơi thể thao đề nghị rằng các vận động viên cần phải nghỉ ngơi từ 24 đến 48 giờ đồng hồ trước khi bắt đầu bất cứ quy trình quay trở lại chơi thể thao nào. Vận động viên không nên quay trở lại tham gia không giới hạn vào chương trình huấn luyện, luyện tập hay thi đấu cho đến khi nhận được chỉ định y khoa.



Bảng dưới đây cung cấp một danh sách các bước và các hoạt động thường thấy trong hầu hết các quy định quay trở lại chơi thể thao và các kế hoạch quay trở lại học tập.

**Bảng: Các Bước Phổ Biến trong các Quy Định Quay Trở Lại Chơi Thể Thao**

Bước	Mục đích	Hoạt động	Mục đích của Bước
1	Các hoạt động hạn chế theo triệu chứng	Các hoạt động ban ngày không khiến cho các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn, ví dụ như đi lại quanh nhà và các công việc vặt đơn giản	Dần dần làm quen trở lại các hoạt động học tập và làm việc
2	Các hoạt động thể chất nhẹ	Các hoạt động nhẹ nhàng làm gia tăng nhịp tim một chút, ví dụ như đi bộ hay đạp xe đạp tại chỗ trong khoảng 10 đến 15 phút	Tăng nhịp tim
3	Bài luyện tập môn thể thao	Hoạt động thể chất cá nhân ví dụ như chạy hay trượt băng  Không thực hiện các hoạt động tiếp xúc hay tác động đến đầu	Thêm cử động
4	Huấn luyện, luyện tập, các bài tập không tiếp xúc	Các bài tập huấn luyện khó hơn  Thêm huấn luyện đối kháng (nếu thích hợp)	Luyện tập, phối hợp và tăng cường tư duy
5	Luyện tập không giới hạn	Luyện tập không giới hạn - có tiếp xúc nếu có thể	Khôi phục lại sự tự tin và đánh giá các kỹ năng chức năng
6	Quay trở lại chơi thể thao	Các trò chơi hay cuộc thi đấu không hạn chế	

**Luôn cần phải có chỉ định y khoa cho phép trước khi vận động viên quay trở lại luyện tập, huấn luyện hay thi đấu không giới hạn.**

Hãy kiểm tra với câu lạc bộ thể thao và nhà trường của bạn để biết các bước cụ thể mà bạn phải tuân theo.

Vận động viên thường sẵn sàng chuyển đến bước tiếp theo khi họ có thể thực hiện các hoạt động ở bước hiện tại mà không cảm thấy các triệu chứng mới hay trở nên tồi tệ hơn. Nếu ở bất cứ bước nào mà họ thấy các triệu chứng của mình trở nên tồi tệ hơn, họ nên dừng lại và quay trở lại bước trước đó. Nên dành ít nhất 24 giờ để hoàn thành từng bước. Nếu các triệu chứng không cải thiện hoặc nếu chúng tiếp tục trở nên tồi tệ hơn, vận động viên nên đến gặp bác sĩ hoặc chuyên gia y tế.



# NHẮC NHỞ

---

**Hãy nhớ:**

- 1. Nhận biết các dấu hiệu và các triệu chứng của chấn động và lập tức** bạn hay vận động viên phải dừng hoạt động thể thao/thể chất, ngay cả khi bạn cảm thấy không sao hoặc họ khẳng định rằng họ không sao.
- 2. Hãy đến hoặc đưa vận động viên của bạn đến phòng khám bác sĩ hoặc chuyên gia y tế kiểm tra.**
- 3. Hỗ trợ quá trình dần dần quay trở lại học tập và thể thao.**





*Rowan Stringer*

## **ROWAN'S LAW**

*Cuốn sách nhỏ này là một phần trong loạt tài liệu nhận thức về chấn động thuộc Rowan's Law. Rowan's Law được đặt tên theo Rowan Stringer, một cầu thủ chơi bóng bầu dục trung học ở Ottawa, đã tử vong vào mùa xuân năm 2013 từ trạng thái bệnh lý được gọi là hội chứng va chạm thứ hai (sưng phù não do chấn thương tiếp theo đã xảy ra trước khi thương tích trước đó kịp lành). Rowan được cho rằng đã bị ba chấn động trong vòng sáu ngày trong khi chơi bóng bầu dục. Cô đã bị một chấn động nhưng không biết rằng não bộ của cô cần thời gian để hồi phục. Cả cha mẹ cô, giáo viên hay huấn luyện viên không biết.*

*Những tài liệu này không nhằm cung cấp lời khuyên y khoa về chăm sóc sức khỏe của bạn. Để có lời khuyên chăm sóc sức khỏe cho các triệu chứng chấn động, hãy hỏi ý kiến bác sĩ hay chuyên gia y tế của bạn.*