

安大略省政府

# 腦震蕩 科普宣導材料



**ROWAN'S  
LAW**

電子手冊：11-14歲

Ontario 

預防受傷讓你終生保持活力。有些傷情很容易察覺與治療，但如果是顱內傷呢？腦震蕩之類的腦部傷情不會顯現在外，症狀與跡象也不總是很明顯。即使其他人無法察覺你的腦震蕩，你自己仍可以感覺到，並且需要妥善的護理以恢復健康。

本資源將幫助你進一步瞭解腦震蕩，好讓你能保持活力和安全。



# 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。



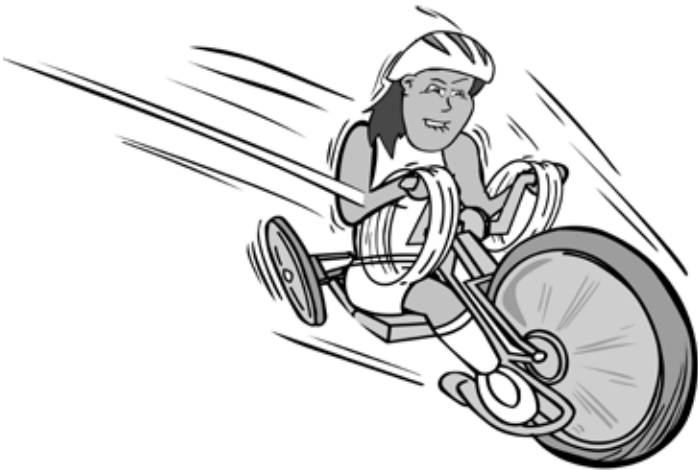
# 預防腦震蕩

---

## 首先要瞭解腦震蕩。

你應該：

- 確保運動裝備狀況良好；
- 確保正確穿戴裝備；
- 遵守體育規則；



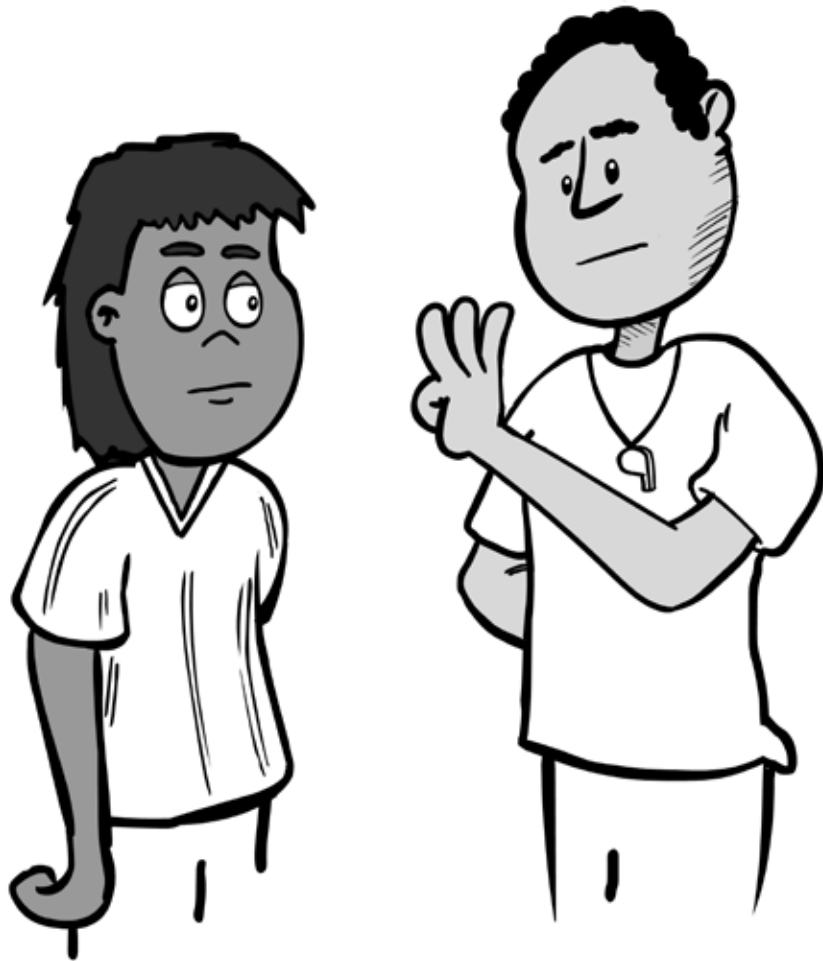
- 遵守體育俱樂部/學校的預防腦震蕩行為準則 (Concussion Code of Conduct)；
- 並且將傷情報告給你信任的成年人，例如家長、教練或老師。及時、正確地報告傷情以避免傷勢加重，這一點很重要。

# 識別腦震蕩

---

## ▶ HIT. STOP. SIT.

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



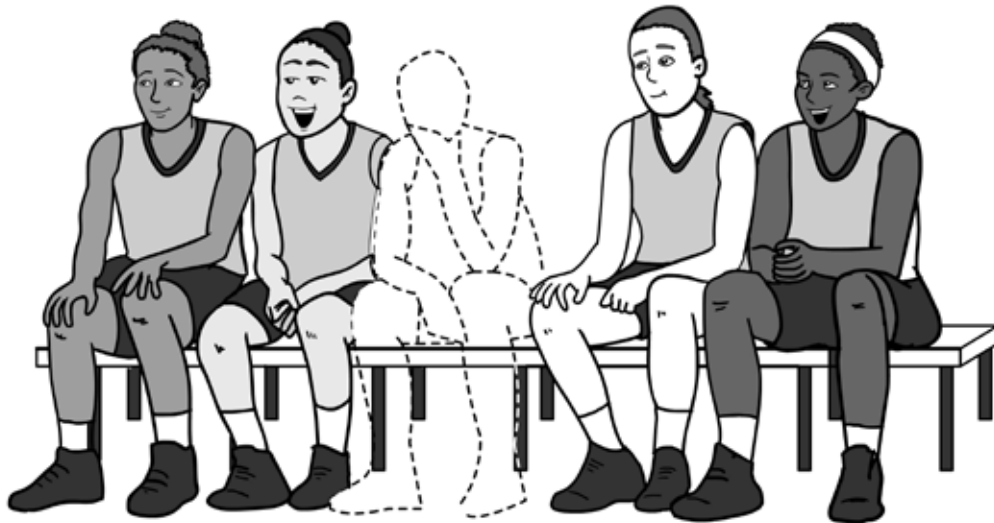
# 如何應對

---

如果你認為自己出現了腦震蕩，請立即停止活動。將自己的感受告知家長、教練、老師或其他你信任的成年人。如果你身邊沒有家長或監護人，請委託他人與其取得聯絡並前來接你。發生腦震蕩後不應該無人照看。

盡快請醫生或執業護士為你查看傷情。只有在獲得醫生的健康合格確認後才可以重新開始體育運動，即使你認為自己已無大礙。

如果朋友、同學或隊友將他們的症狀告訴了你，或你發現他們有腦震蕩的跡象，請告知你信任的成年人，以便其提供幫助。





# 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，也不要將這一次的康復進展與自己之前的腦震蕩作比較。

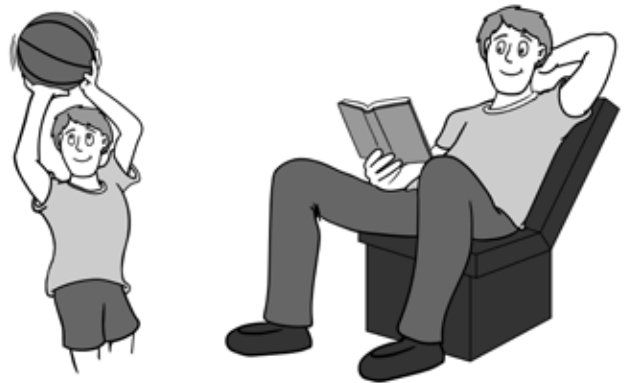
腦震蕩可能造成長期影響。症狀包括頭痛、頸部疼痛或視力問題，持續時間可能達數月，甚至數年。一些患者的腦部可能產生持久性變化，進而導致失憶、注意力無法集中或抑鬱。罕見個案中，腦部傷情尚未痊愈就再次受傷的人可能出現危險的腦部腫脹，稱為二次損傷綜合征，它可能造成嚴重的殘障或死亡。

康復過程中，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、課業等活動，或者使用手提電話、電腦或電視的時間。

從腦震蕩中康復需要耐心。過程可能很困難，但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，然後再重新開始體育活動。



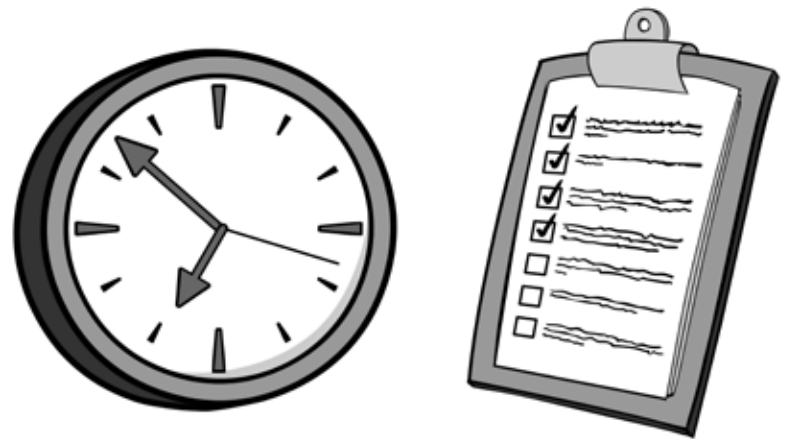
# 返回學校 及重返體育運動

---

如果你被醫生或執業護士診斷為腦震蕩，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)。重返運動程序列出了重返體育運動前必須遵守的步驟。只有獲得醫生或執業護士的確認後，你才可以重新參加訓練、活動或競賽。

請配合醫護人士和運動俱樂部/校方制定計劃，以便你安全地重返運動以及返校。請聯絡校方以獲得更多資訊。

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。



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。

如果進行現有步驟時沒有感到不適或出現新的症狀，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，你應該向醫生或執業護士求助。



# 提醒

---

**進行體育運動時務必要保證安全。有關腦震蕩，你需要記住以下事項：**

- 1. 學會識別腦震蕩的跡象和症狀，並且立即停止活動，即使你認為自己並無大礙。告知成年人。**
- 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建議。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。