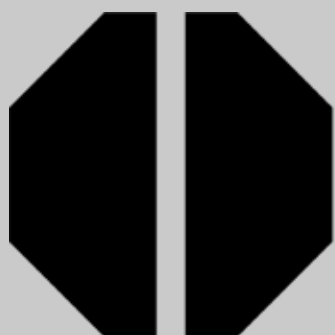


CHÍNH QUYỀN ONTARIO

# TÀI LIỆU NHẬN THỨC VỀ CHẤN ĐỘNG



**ROWAN'S  
LAW**

SÁCH ĐIỆN TỬ: ĐỘ TUỔI 11 ĐẾN 14

Ontario 

Ngăn ngừa thương tích sẽ giúp bạn có cuộc sống chủ động trong suốt cuộc đời. Một số thương tích có thể được phát hiện và chữa trị dễ dàng, nhưng còn những thương tích 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. Mặc dù những người khác không thể nhìn thấy chấn động của bạn, bạn cũng sẽ 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 bạn có thể duy trì cuộc sống chủ động và an toàn.



# CHẤN ĐỘNG LÀ GÌ?

---



Chấn động là một tổn thương não. Ta không thể nhìn thấy qua hình chụp X-quang hay qua các thủ thuật y khoa nào khác ví dụ như quét cắt lớp vi tính CT hay chụp cộng hưởng từ MRI. Chấn động có thể gây ảnh hưởng đến lối suy nghĩ, cảm nhận hay hành động của bạn.

Bất cứ cú đòn nào vào đầu, mặt hay cổ của bạn 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 của bạn dịch chuyển bên trong hộp sọ của bạn. 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.



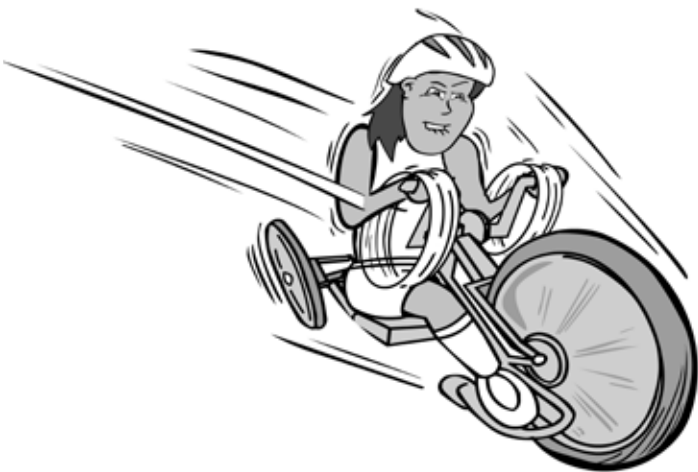
# PHÒNG NGỪA CHẤN ĐỘNG

---

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

Bạn cũng nên:

- Đảm bảo các trang thiết bị thể thao ở điều kiện tốt;
- Đảm bảo các trang thiết bị của bạn phù hợp với bạn;
- Tôn trọng các luật lệ của môn thể thao;



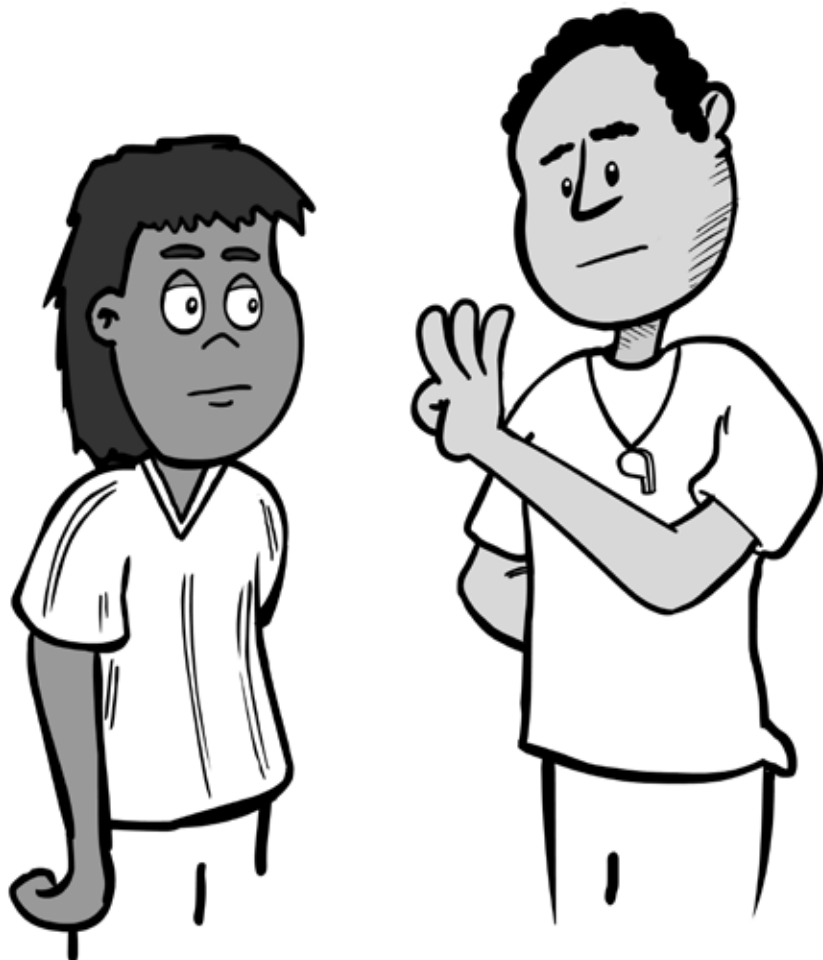
- Tuân theo Quy tắc Hành xử về Chấn động của câu lạc bộ thể thao/ nhà trường của bạn; và
- Báo cáo các trường hợp thương tích cho người lớn mà bạn tin cậy, ví dụ như phụ huynh, huấn luyện viên hoặc giáo viên. Hiểu tầm quan trọng của việc nói lên sự việc để tránh những rủi ro của các thương tích sau này.

# NHẬN BIẾT MỘT TÌNH HUỐNG CHẤN ĐỘNG

---

## ▶ HIT. STOP. SIT.

Nếu bạn bị chấn động bạn có thể thấy 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. Hầu hết 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 GIÁC 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



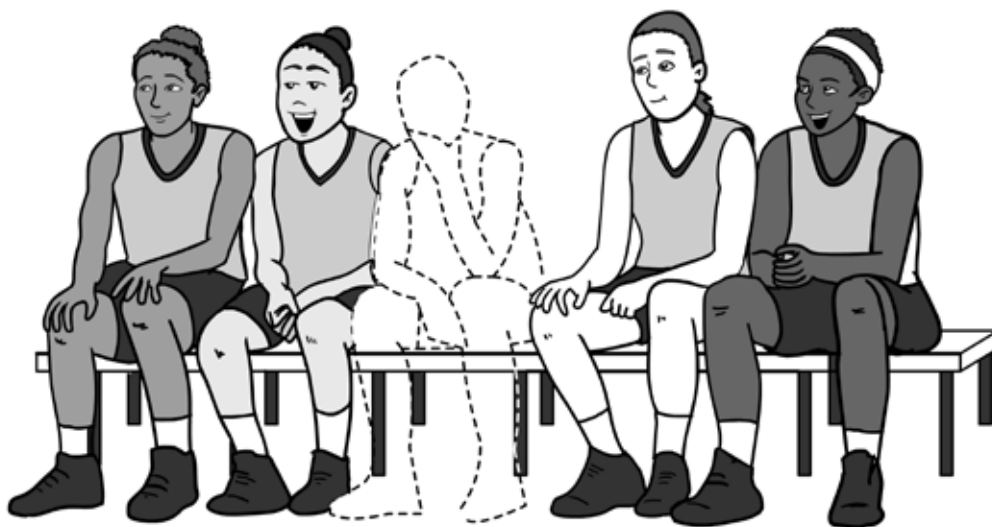
# CẦN PHẢI LÀM GÌ TIẾP THEO?

---

Nếu bạn nghĩ mình bị chấn động, hãy lập tức dừng hoạt động. Nói cho phụ huynh, huấn luyện viên, giáo viên hay một người lớn tin cậy khác về cảm giác của bạn. Nếu bạn không ở cùng với phụ huynh hay người giám hộ, hãy nhờ ai đó gọi điện cho họ đến đón bạn. Bạn không nên ở một mình.

Hãy đến gặp bác sĩ hoặc chuyên gia y tế càng sớm càng tốt. Bạn không nên quay trở lại chơi thể thao khi bạn chưa nhận được chỉ định y khoa mặc dù bạn cảm thấy sức khỏe bạn đã sẵn sàng chơi thể thao.

Nếu một người bạn, bạn cùng lớp hay bạn cùng đội chơi nói cho bạn biết về các triệu chứng của họ, hoặc nếu bạn thấy các dấu hiệu cho thấy họ có thể bị chấn động, hãy nói cho người lớn mà bạn tin tưởng để họ có thể giúp đỡ.





# 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. Không so sánh sự phục hồi của bạn với sự phục hồi của người khác, hoặc với chấn động khác mà bạn đã từng gặp phải trước đây.

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 bạn đang hồi phục, bạn không nên tham gia các hoạt động

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

Quá trình bình phục sau chấn động yêu cầu sự kiên nhẫn. Có thể bạn cảm thấy khó chịu khi chờ đợi bình phục nhưng 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.

Nếu bạn bị chấn động, hãy nói cho cha mẹ của bạn, tất cả các đội/câu lạc bộ thể thao, nhà trường, huấn luyện viên và giáo viên của bạn biết.

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



# QUAY TRỞ LẠI HỌC TẬP VÀ CHƠI THỂ THAO

---

Nếu bạn được bác sĩ hay chuyên gia y tế chẩn đoán bị chấn động, bạn phải tuân theo quy định quay trở lại chơi thể thao của câu lạc bộ và/hoặc kế hoạch quay trở lại học tập của nhà trường, nếu có. Quy định quay trở lại chơi thể thao là một danh sách các bước bạn phải tuân theo trước khi bạn có thể quay trở lại chơi thể thao. Bạn không được quay trở lại tham gia vào chương trình huấn luyện, luyện tập hay thi đấu khi bác sĩ hay chuyên gia y tế chưa cho phép.

Bạn nên làm việc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình và câu lạc bộ thể thao/nhà trường để xây dựng một kế hoạch quay trở lại thể thao và học tập một cách an toàn. Hãy liên hệ với nhà trường để biết thêm thông tin.

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.



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.

Bạn đã sẵn sàng chuyển đến bước tiếp theo khi bạn có thể thực hiện các hoạt động ở bước hiện tại mà không cảm thấy các triệu chứng tồi tệ hơn hay không phát hiện thấy có những triệu chứng mới. Nếu ở bất cứ bước nào mà bạn thấy các triệu chứng của mình trở nên tồi tệ hơn, bạn 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, bạn nên đến gặp bác sĩ hoặc chuyên gia y tế.



# NHẮC NHỞ

---

**Điều quan trọng là giữ an toàn khi bạn chơi các môn thể thao. Khi bị chấn động, hãy nhớ:**

- 1. Nhận biết các dấu hiệu và các triệu chứng của chấn động và lập tức dừng lại hoạt động, ngay cả khi bạn nghĩ rằng có thể bạn không bị sao. Hãy nói cho người lớn biết.**
- 2. Hãy đi kiểm tra sức khỏe tại phòng khám bác sĩ hoặc chuyên gia y tế.**
- 3. 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.*

*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.*