

安大略省政府

# 脑震荡科普 宣导材料



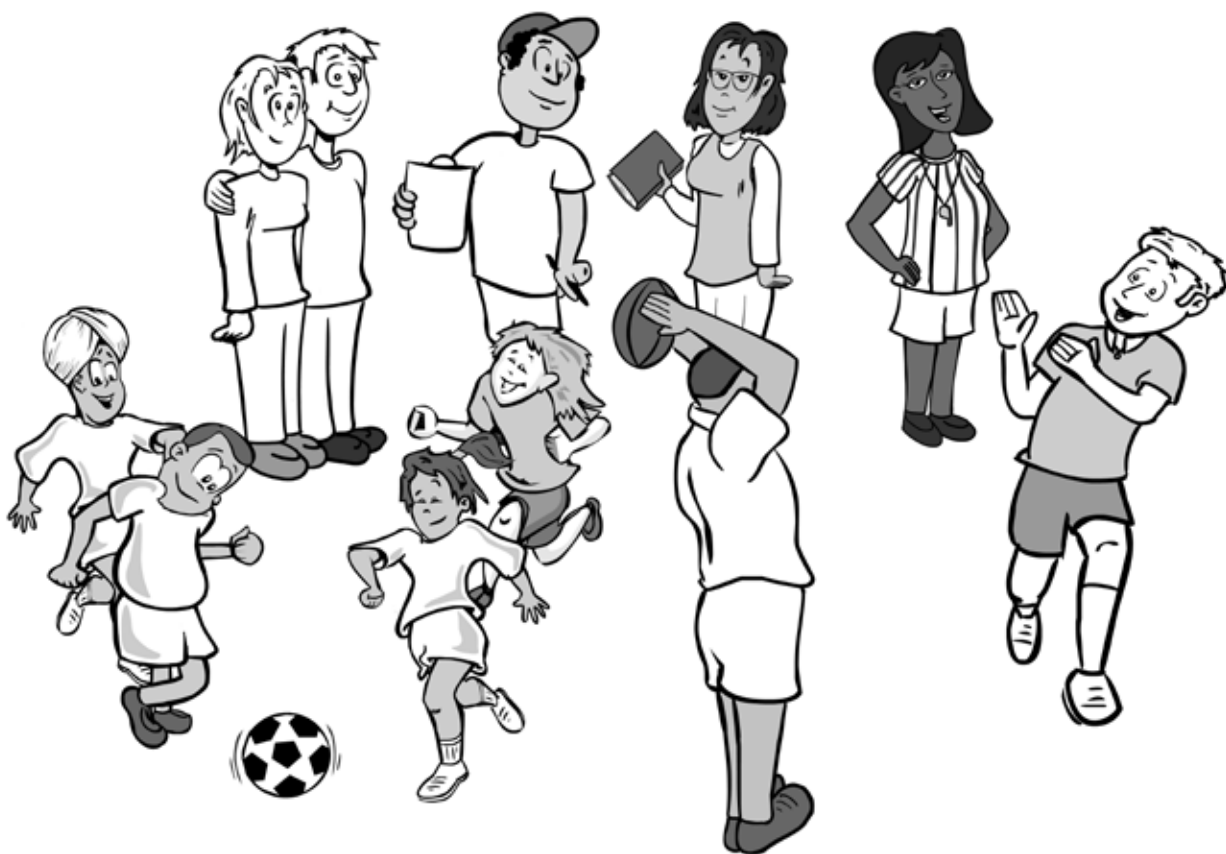
# ROWAN'S LAW

电子手册:15岁及以上

Ontario 

预防受伤、安全运动能让人受益终生。有些伤情很容易看到与治疗,但如果  
是颅内伤呢?脑震荡一类的脑部伤情不会显现在外,症状与迹象也不总是很  
明显。即使伤情没有显露在外,脑震荡伤者仍可以感觉到其影响,并且需要  
良好的护理才能康复。

本资源旨在帮助你进一步了解脑震荡,以便保证自身和他人在运动中的安  
全——不论你是运动员、学生、家长、教练、工作人员或教育工作者。



# 什么是脑震荡?

---



脑震荡是一种脑部损伤。它无法通过X光、CT扫描或核磁共振 (MRI) 被发现。脑震荡会影响人的思考、感知与行为。

头部、面部或颈部遭受的任何撞击都可能造成脑震荡。如果身体遭受的撞击通过力量传导使脑部在颅内发生往复位移,也可能造成脑震荡。例如头部被球击中或重重摔倒在地面上。

脑震荡是一种严重的脑部损伤。脑震荡的影响通常持续时间较短,但症状也可能持续较长时间,甚至造成长期影响,例如记忆问题或抑郁。



# 预防脑震荡

---

首先要了解脑震荡。

你应该：

- 确保自己/运动员所使用的体育装备状况良好；
- 确保自己/所监管的运动员穿戴的装备尺寸适合；
- 确保自己/运动员遵守运动规则；



- 遵守所在运动组织/所就读学校的预防脑震荡行为准则确保运动员也做到这一点；并且
- 营造安全、安心的环境，让每个人都能无顾虑地报告伤情。确保每个人都理解瞒报伤情所带来的风险。

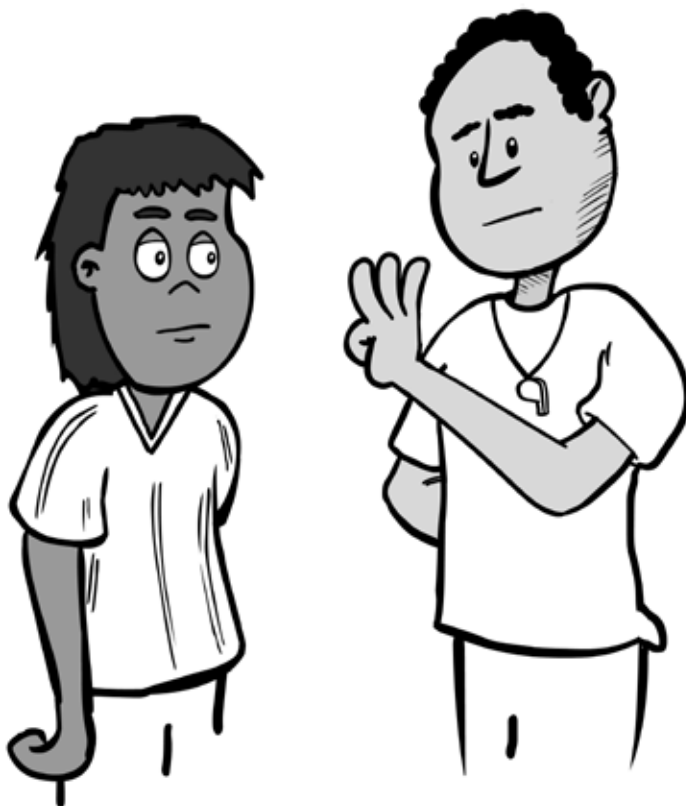
# 识别脑震荡的迹象和症状

---

## ▶ HIT. STOP. SIT.

如果大家都了解脑震荡的迹象和表征, 每个人都可以帮助及早发现脑震荡。

如果遭遇脑震荡, 可能出现下列一种或多种迹象或症状。这些迹象或症状可能立刻就会显现, 也可能在数小时、数天后才出现。只要出现一种迹象或症状, 就足以怀疑是脑震荡。大部分遭到脑震荡的人都不会失去意识。



## 脑震荡常见迹象和症状：

### 身体：

- 头痛
- 颅内压增高
- 眩晕
- 恶心或呕吐
- 视觉模糊
- 对光线或声音敏感
- 耳鸣
- 平衡障碍
- 疲劳或无精打采
- 嗜睡
- “感觉不对劲”

### 情绪：

- 易怒
- 抑郁
- 感伤
- 紧张或焦虑

### 认知(思考)：

- 思维混乱
- 反应变慢
- 头脑混沌
- 难以集中注意力
- 记忆力下降

### 睡眠：

- 睡眠相较平时增加或减少
- 难以入眠





## 危险信号：

“危险信号”是指伤情可能比你想象得更严重。出现危险信号属于紧急情况，需要拨打911。

- 脖子疼痛或敏感
- 复视
- 手臂或双腿无力或有刺痛感
- 严重或逐渐加重的头痛
- 癫痫发作或抽搐
- 失去意识
- 不只一次呕吐
- 烦躁、易怒或攻击性加重
- 思维越来越不清楚

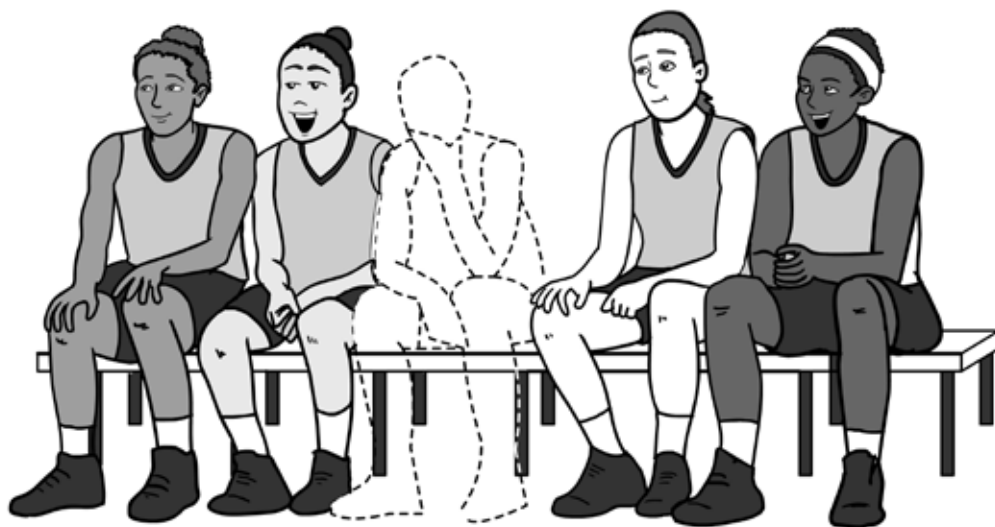


# 如何应对？

---

如果怀疑自己或他人有脑震荡的可能，应立即停止活动。继续参加体育活动会让自己或疑似出现脑震荡的人士遭受的症状程度加重、持续时间更长。联系家长/监护人（对于18岁以下的运动员）或紧急联络人。不要让疑似遭遇脑震荡的人无人照看。

因疑似脑震荡而停止运动的人士应尽快由医生或执业护士进行检查，并且不能重返不设限的训练、活动或竞赛，直至获得医生的健康许可确认。





# 康复

---

大部分出现脑震荡的人在1-4周内都会好转。有些人恢复所需的时间更久。每一起脑震荡个案都不相同，不要将自己的康复进度与他人作比较。

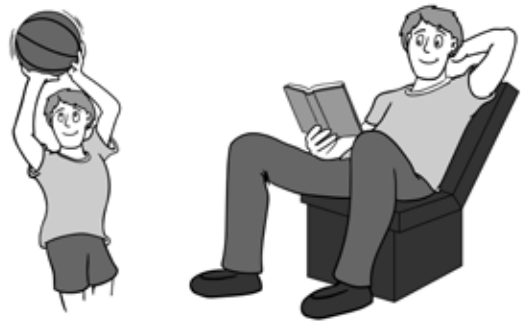
脑震荡可能造成长期影响。症状包括头痛、颈部疼痛或视力问题，持续时间可能达数月，甚至数年。一些患者的脑部可能产生持久性变化，进而导致失忆、注意力无法集中或抑郁。罕见个案中，脑部伤情尚未痊愈就再次受伤的人可能出现危险的脑部肿胀，称为二次损伤综合征，它可能造成严重的残障或死亡。

脑震荡康复过程中，不应该从事可能使症状恶化的活动。这可能意味着限制体育锻炼、使用电子产品、课业等活动。

从脑震荡中康复需要耐心。急于重新开始各类活动可能使症状恶化并拖慢恢复的进度。

如果你出现了脑震荡，请告知他人，包括家长、运动队/俱乐部的全体成员、校方、教练和老师。

务必牢记，先返回学校上课，然后再重新开始无限制体育运动。



# 返回学校上学或重新开始体育运动

如果被医生或执业护士诊断为脑震荡, 请务必遵守所在运动俱乐部的重返运动章程以及/或者就读学校的返校计划(如适用)。

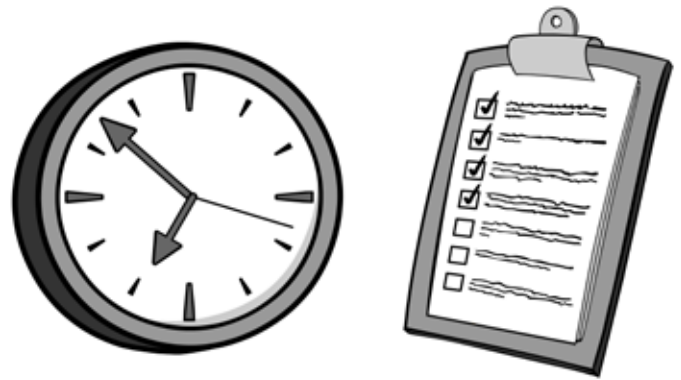
运动员和学生应该配合医护人士和运动俱乐部/校方制定专属计划, 以便安全地重返运动以及返校。

## 返校计划(学习和体育活动)

小学和中学的学生需要遵守所在教育局制订的返校计划, 该计划旨在帮助学生逐渐恢复正常的学习以及重新开始体育活动。请联系校方以获得更多信息。

## 重返运动章程

大部分重返运动章程都建议运动员休息24-48小时后再逐渐重新开始体育运动。运动员不得重返不设限的训练、活动或竞赛, 直至获得医生的健康许可确认。



下表列出的步骤与活动在大部分重返运动和返校计划中都可以找到。

**表格:渐进式重返运动章程中的常见步骤**

步骤	目标	活动	作用
1	限制症状的活动	不会使症状恶化的日常活动,例如在家中活动和做简单的杂务	逐渐重新引入日常课业和工作
2	轻量有氧活动	可以轻微提高心率的轻量活动,例如散步或骑动感单车10-15分钟	提高心率
3	具体运动项目指向性锻炼	个人体育活动,例如跑步或滑冰  非接触性或不会对头部造成冲击的运动	增加运动量
4	非接触式活动、训练	更具难度的训练技巧  增加抵抗式训练(如适合)	锻炼、协调并增加对思维的要求
5	不设限锻炼	不设限锻炼——必要时有身体接触	恢复自信,评估身体功能技能
6	恢复正常体育运动	不设限的运动或竞赛	

**运动员重新开始不设限运动、锻炼或竞赛前必须获得医疗许可确认。**

请与所在的体育俱乐部和校方核实你应该遵守的具体步骤。

如果运动员进行现有步骤时没有出现新的症状或症状恶化,即可继续进行下一步骤。如果在进行任何步骤时感到症状恶化,应立即停止并返回上一步骤。每个步骤都需要至少24小时去完成。如果症状没有改善或持续恶化,运动员应该向医生或执业护士求助。



# 提醒

---

请牢记：

1. **学会识别脑震荡的迹象和症状**, 并且应立即让自己/运动员停止活动, 即使你认为自己一切正常或运动员坚称他们并无大碍。
2. 由医生或执业护士**进行检查**。
3. **逐步恢复**正常的课业和体育活动。





Rowan Stringer

## **ROWAN'S LAW**

本电子手册是Rowan's Law脑震荡科普宣导系列的一部分。Rowan's Law以Rowan Stringer的名字命名,她是渥太华的一名高中橄榄球运动员,2013年春天死于二次损伤综合征(上一次损伤未痊愈又再次遭受继发性损伤,由此引起脑部肿胀)。Rowan在进行橄榄球运动的过程中,6天内遭遇了3次脑震荡。她遭遇了脑震荡,但不知道自己的脑部需要时间才能恢复。她的家长、老师或教练也不知道这一点。

本资源不能代替专业的医疗建议。如需获得有关脑震荡症状的医护建议,请咨询医生或执业护士。