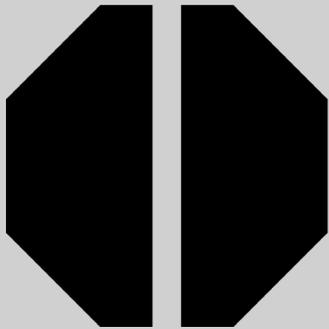


安大略省政府

脑震荡 科普宣导材料



ROWAN'S LAW

电子手册:15岁及以上

Ontario 



Rowan Stringer

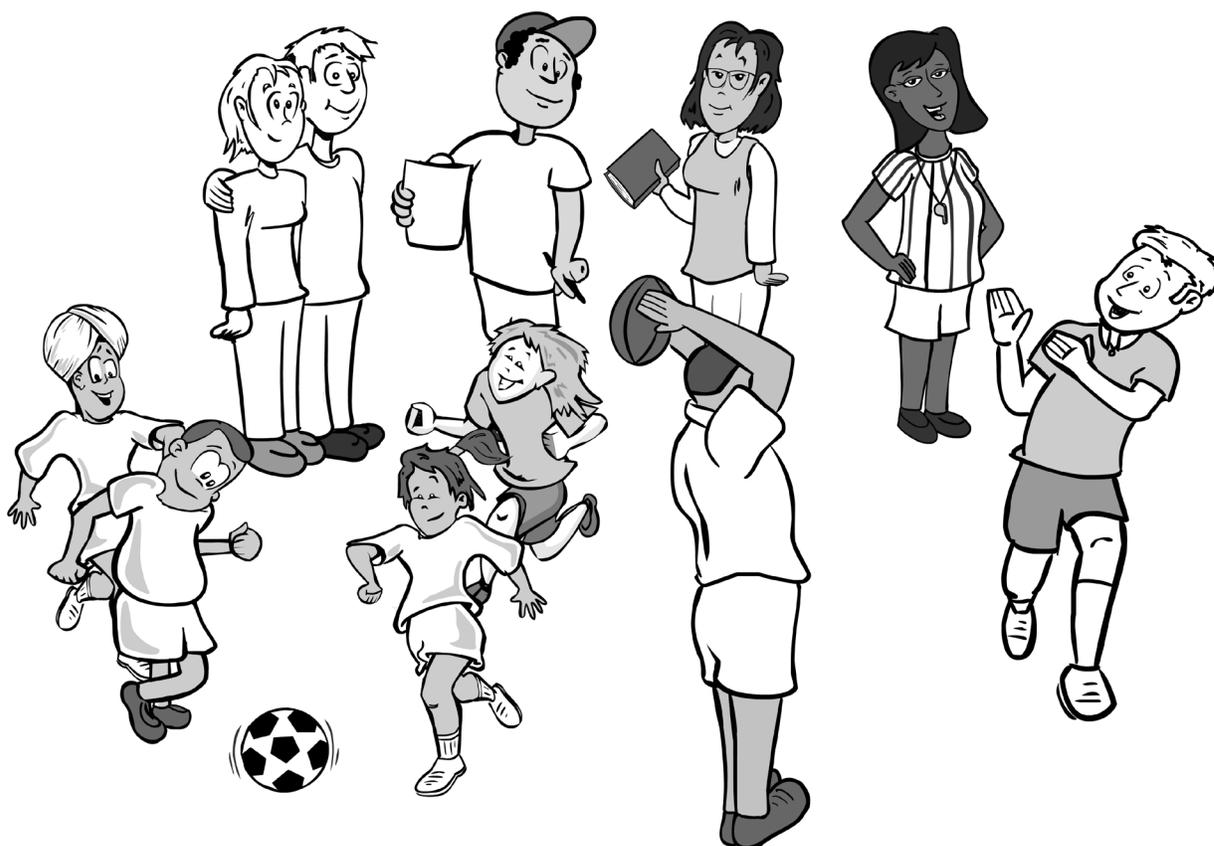
ROWAN'S LAW

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。

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。

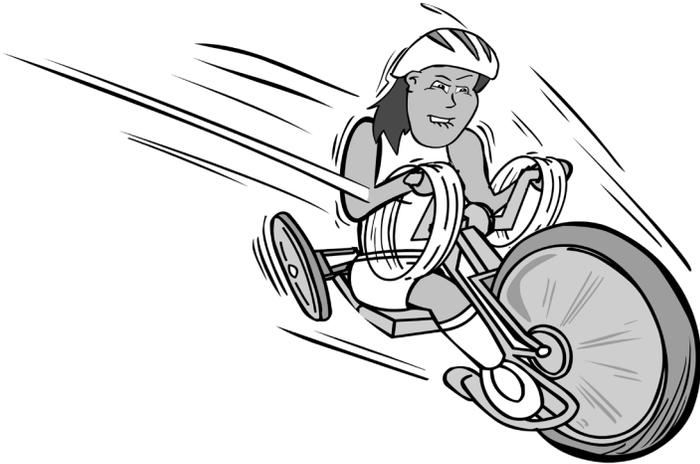


预防脑震荡

首先要了解脑震荡。

你应该：

- 请确保你/你的运动员使用状况良好的装备,包括头盔和运动鞋。
- 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;



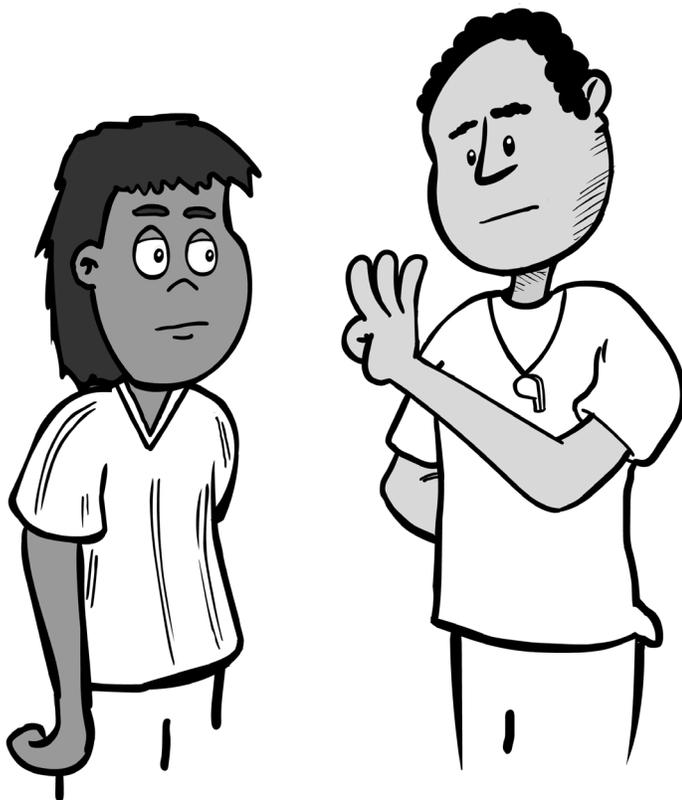
- 遵守所在运动组织/所就读学校的预防脑震荡行为准则确保运动员也做到这一点;并且
- 营造安全、安心的环境,让每个人都能无顾虑地报告伤情。确保每个人都理解瞒报伤情所带来的风险。

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：

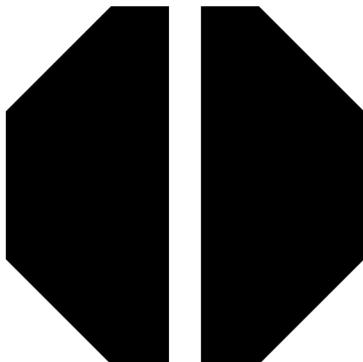
- 易怒
- 抑郁
- 感伤
- 紧张或焦虑

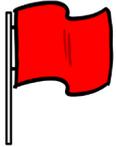
认知(思考)：

- 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。

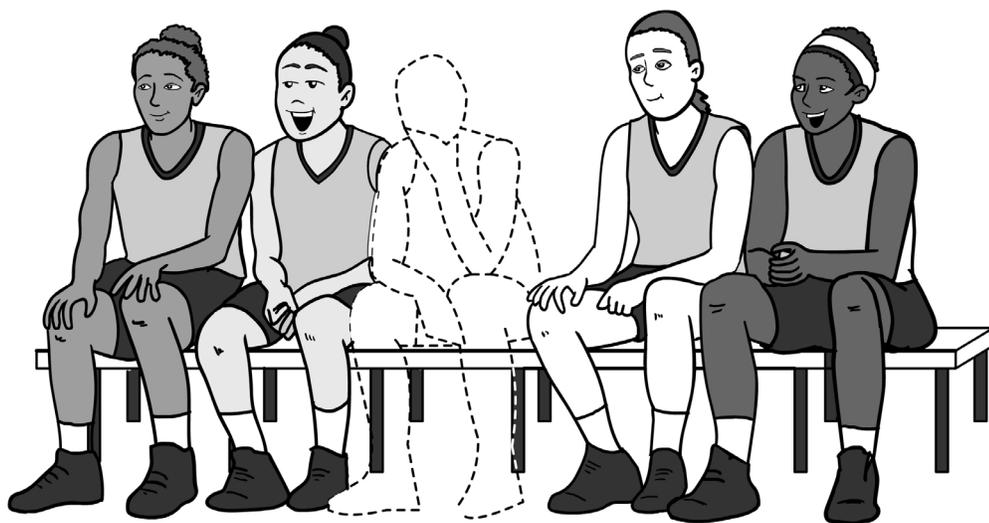
- 脖子疼痛或敏感
- 复视
- 手臂或双腿无力或有刺痛感
- 严重或逐渐加重的头痛
- 癫痫发作或抽搐
- 失去意识
- 不只一次呕吐
- 烦躁、易怒或攻击性加重
- 思维越来越不清楚



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已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。

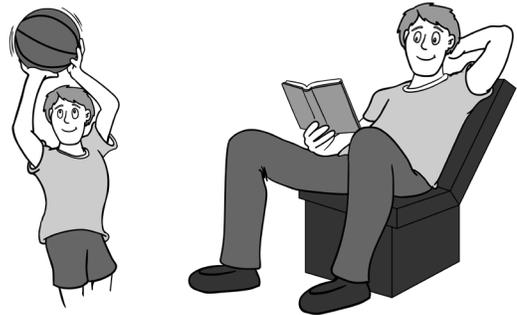
脑震荡可能造成长期影响。症状包括头痛、颈部疼痛或视力问题，持续时间可能达数月，甚至数年。一些患者的脑部可能产生持久性变化，进而导致失忆、注意力无法集中或抑郁。罕见个案中，脑部伤情尚未痊愈就再次受伤的人可能出现危险的脑部肿胀，称为二次损伤综合征，它可能造成严重的残障或死亡。

在脑震荡恢复期间，个人可能需要先限制某些活动，然后逐步恢复。受伤后最初两天，应尽量减少使用手机、电脑、平板、电视等电子屏幕的时间。

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)。

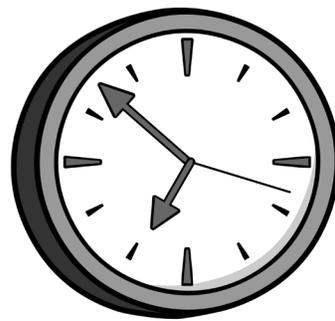
运动员和学生应该配合医护人士和运动俱乐部/校方制定专属计划, 以便安全地重返运动以及返校。

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

在获得医生或执业护士的医学许可之前, 运动员不得恢复不受限制的训练、练习或比赛。申请医学许可之前, 运动员应已完成返校的所有步骤, 并完成恢复运动的第1至第3步, 且在运动时也没有任何症状。



下表列出了大多数恢复运动和返校计划中常见的步骤和活动：

表格：渐进式重返运动方案中的常见步骤

步骤	活动	描述	此阶段目标
1	日常生活活动和相对静养 (最初24至48小时)	在家中进行的日常活动不会使症状加重超出轻微且短暂的程度；最大限度地减少屏幕使用时间	逐步重新引入日常活动
2	轻度到中等强度的有氧运动	先慢慢开始步行或骑固定式健身自行车，然后逐步加快速度；(如适合)可开始轻度阻力训练	提高心率
3	无头部碰撞风险的个人专项运动活动	进行无他人参与的个人身体运动，如跑步或简单的专项练习；不包括任何接触性或头部会受冲击的活动	增加有氧运动强度，并引入低风险的专项运动动作
4	非接触性训练和练习	经医生或执业护士评估并获得医学许可后进行；包括高强度锻炼和更有挑战性的练习，包含与他人一起的活动；不得有身体冲撞和接触	恢复正常强度训练，锻炼协调能力和与运动相关的思维技能
5	不受限制的训练	参与不受限制的训练——在适当情况下包括身体接触	恢复存在跌倒或身体接触风险的活动，重建信心并评估功能技能
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。

每个步骤应至少持续24小时。当运动员能耐受活动时,即可进入下一步。重新开始某些活动时症状可能会稍有加重,这是正常现象,无需担心。但如果在第1至第3步中,症状加重的程度超过轻微或持续时间超过一小时,应停止活动,并在第二天再次尝试该步骤。“短暂”指的是症状应在一小时内恢复。

获得医学许可之后,脑震荡的症状不应再出现。如果再次出现,应回到第3步,并就医复诊。如果症状没有改善或持续加重,运动员应找医生或执业护士重新评估。

如果症状没有改善或继续恶化,运动员应找医生或执业护士处就诊。



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。**



本资源参考自以下资料整理：

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. parachute.ca/guideline;

Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898>;

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion*. www.pedsconcussion.com