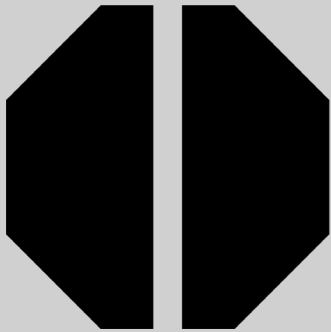


安大略省政府

脑震荡 科普宣导材料



ROWAN'S LAW

电子手册:11-14岁

Ontario 



Rowan Stringer

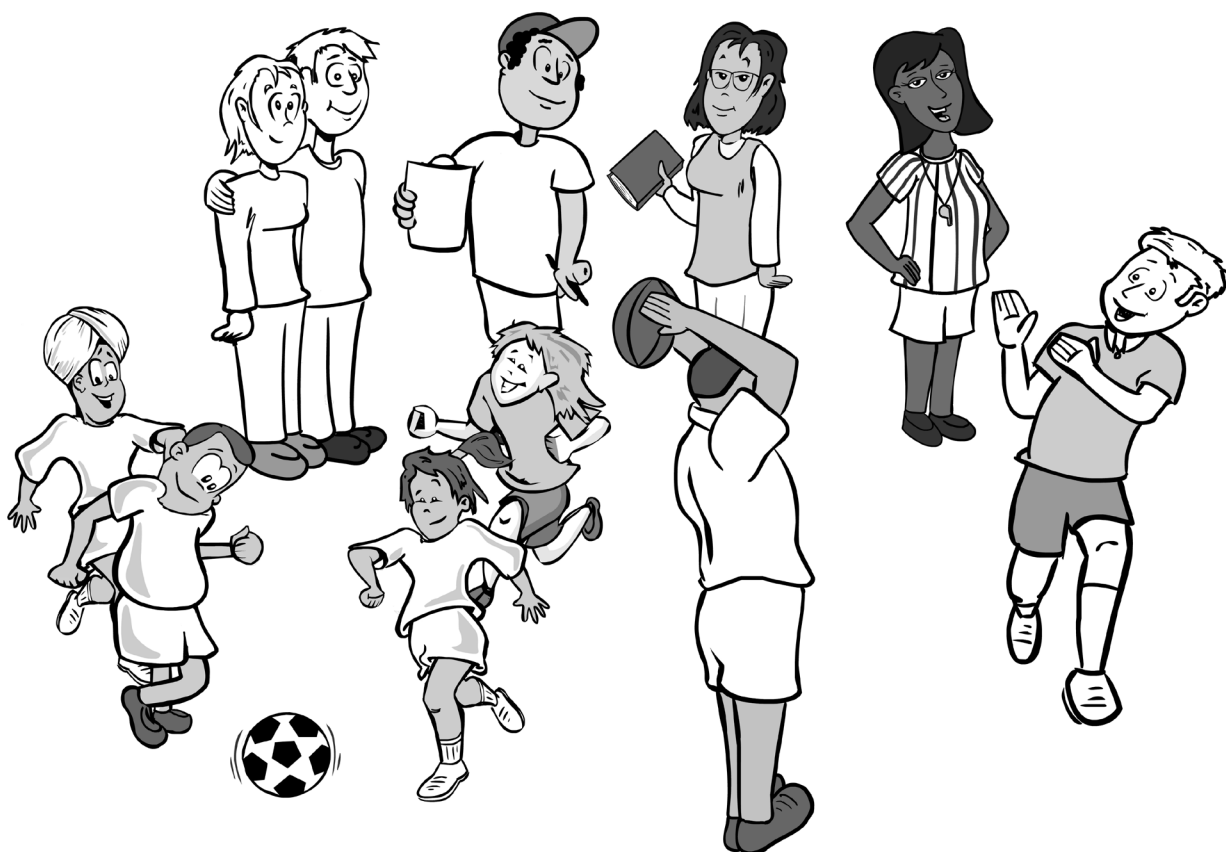
ROWAN'S LAW

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。即使其他人无法察觉你的脑震荡,你自己可以感觉得到,并且需要妥善的护理以恢复健康。

本资源将帮助你进一步了解脑震荡,以便保障你在运动过程中的安全。



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。脑震荡会影响你的思考、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

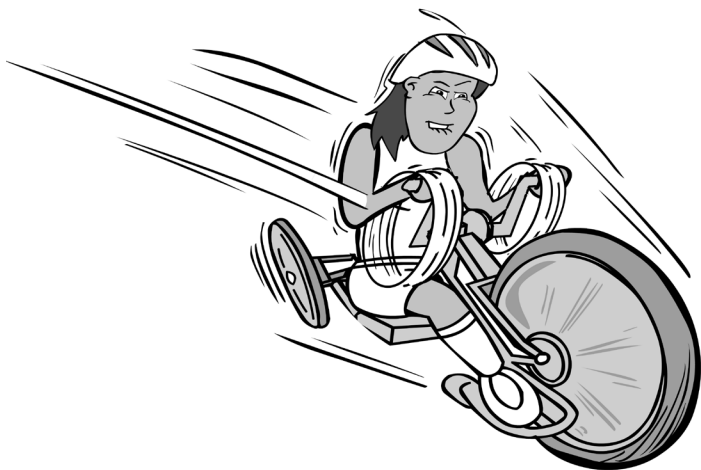
首先要了解脑震荡。

你应该：

- 确保体育装备状况良好；
- 确保正确穿戴装备；
- 遵守体育规则；



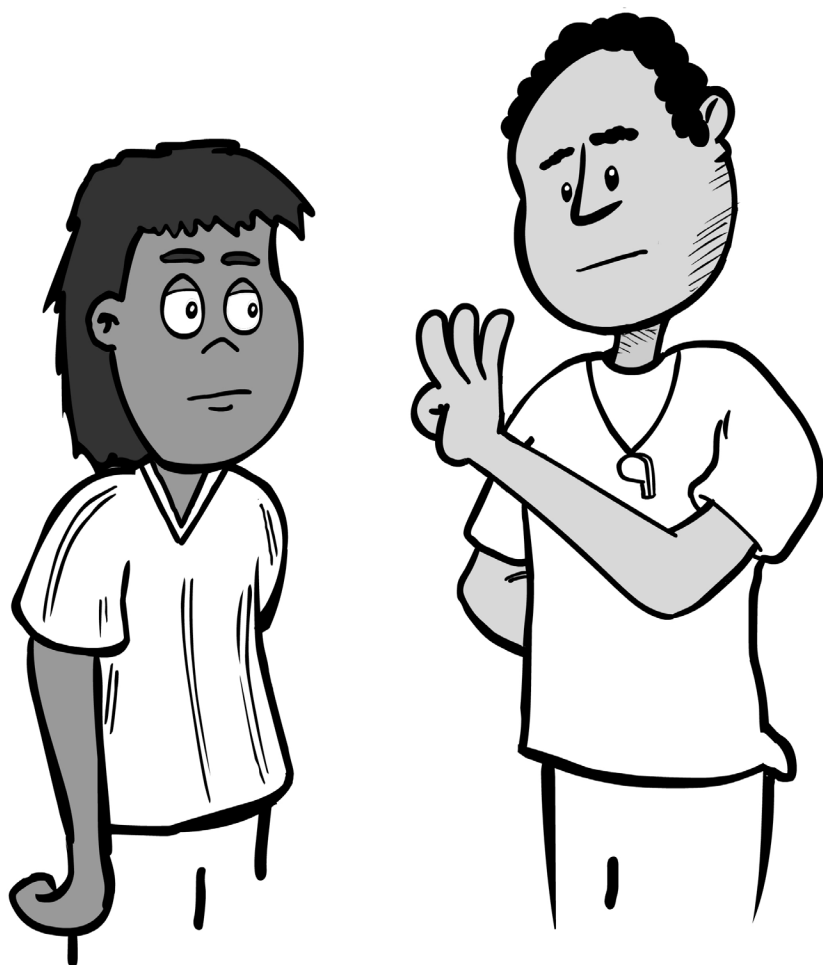
- 遵守体育俱乐部/学校的预防脑震荡行为准则；并且
- 将伤情报告给你信任的成年人，例如家长、教练或老师。及时、正确地报告伤情以避免伤势加重，这一点很重要。



识别脑震荡的迹象和症状

▶ HIT. STOP. SIT.

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：

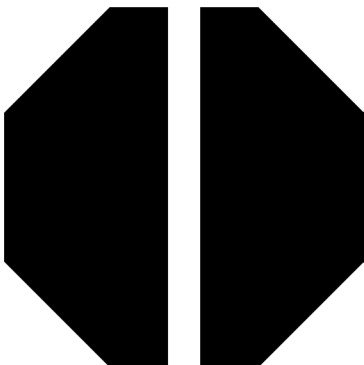
- 易怒
- 抑郁
- 感伤
- 紧张或焦虑

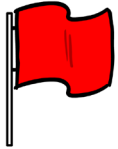
认知(思考)：

- 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

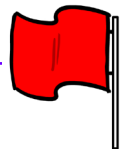




危险信号：

“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

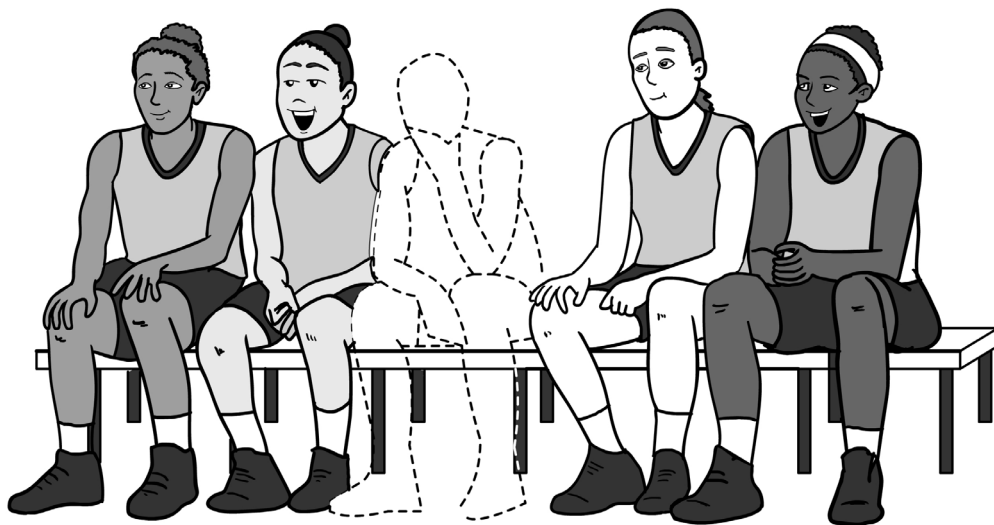


如何应对？

如果你认为自己出现了脑震荡，请立即停止活动。告知家长、教练、老师或其他你信任的成年人。如果你身边没有家长或监护人，请委托他人与其取得联系并前来接你。发生脑震荡后不应该无人照看。

尽快请医生或执业护士为你查看伤情。只有在获得医生的健康合格确认后才可以重新开始体育运动，即使你认为自己已无大碍。

如果朋友、同学或队友将他们的症状告诉你，或你发现他们有脑震荡的迹象，请告知你信任的成年人，以便其提供帮助。



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，也不要将这一次的康复进步与自己之前的脑震荡作比较。

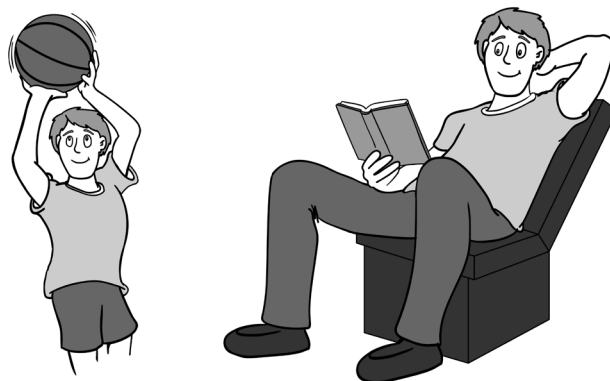
脑震荡可能造成长期影响。症状包括头痛、颈部疼痛或视力问题，持续时间可能达数月，甚至数年。一些患者的脑部可能产生持久性变化，进而导致失忆、注意力无法集中或抑郁。罕见个案中，脑部伤情尚未痊愈就再次受伤的人可能出现危险的脑部肿胀，称为二次损伤综合征，它可能造成严重的残障或死亡。

在康复期间，你可能需要限制某些活动，然后逐步重新开始。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。过程可能很困难，但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，然后再重新开始体育运动。

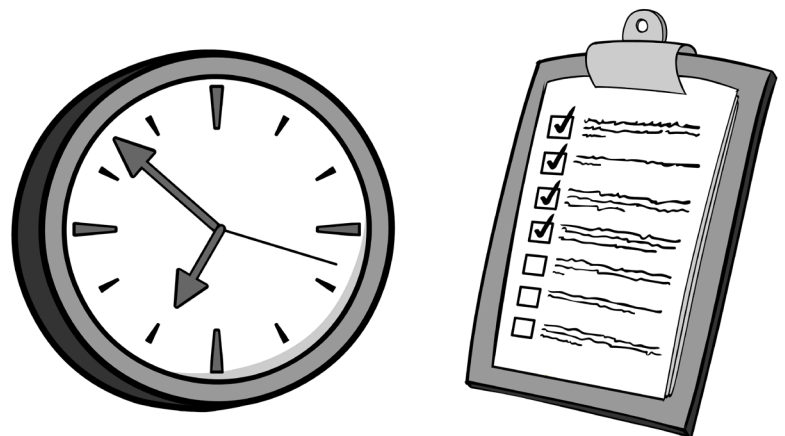


返回学校上学 或重新开始体育运动

如果你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)。重返运动章程列出了重新开始体育运动前必须遵守的步骤。只有获得医生或执业护士的确认后, 你才可以重新参加训练、活动或竞赛。

请配合医护人士和运动俱乐部/校方制定计划, 以便自己安全地重返运动以及返校。请联系校方以获得更多信息。

返校和恢复运动的流程应同时进行, 两者从同一阶段开始, 第一步也相同。



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。

每个步骤都需要至少24小时去完成。当你能耐受当前活动时,就可以进入下一步。有些活动可能会让你的症状稍微加重,这是正常现象,无需担心。但如果症状在进行活动后一小时内没有缓解,或者变得更加严重,应暂停该活动,并在第二天再次尝试该步骤。

一旦医生或执业护士批准你可以继续,脑震荡症状通常不应再复发。如果症状再次出现,应返回第3步,并再次就诊进行评估。

如果症状没有改善,或者持续恶化,应尽快回访就诊。



提醒

进行体育运动时务必要保证安全。有关脑震荡, 你需要记住以下事项:

1. 学会识别脑震荡的迹象和症状, 并且立即停止活动, 即使你认为自己并无大碍。告知成年人。
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