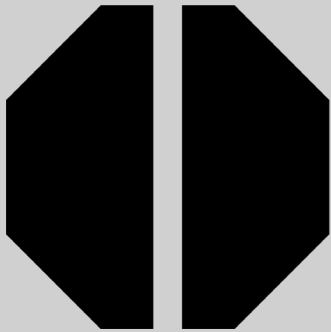


安大略省政府

腦震蕩 科普宣導材料



ROWAN'S LAW

電子手冊：11-14歲

Ontario 



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。

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。



預防腦震盪

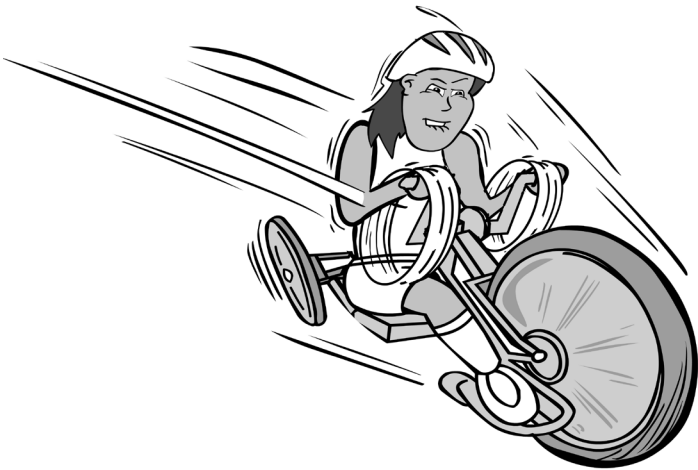
首先要瞭解腦震盪。

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；



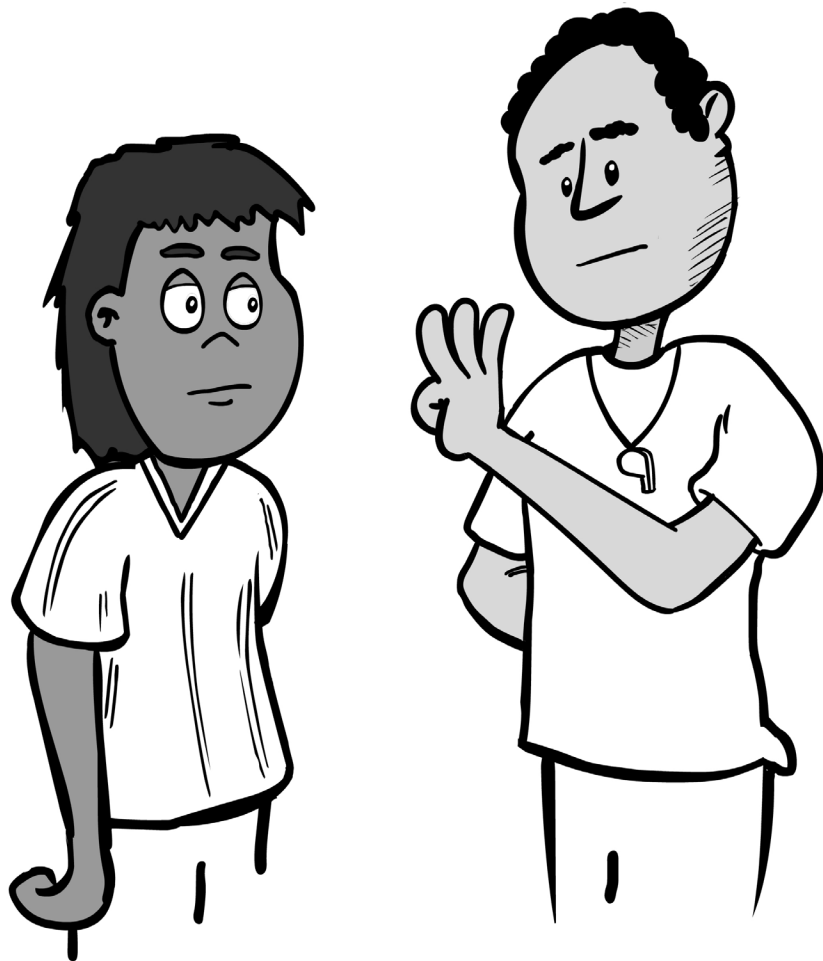
- 遵守體育俱樂部/學校的預防腦震盪行為準則 (Concussion Code of Conduct)；
- 並且將傷情報告給你信任的成年人，例如家長、教練或老師。及時、正確地報告傷情以避免傷勢加重，這一點很重要。



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：

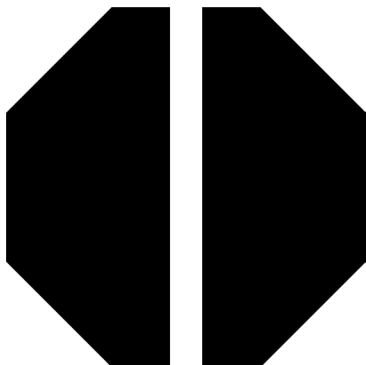
- 易怒
- 抑鬱
- 感傷
- 緊張或焦慮

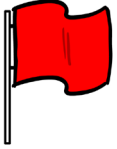
認知(思考)：

- 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

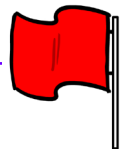




危險信號：

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

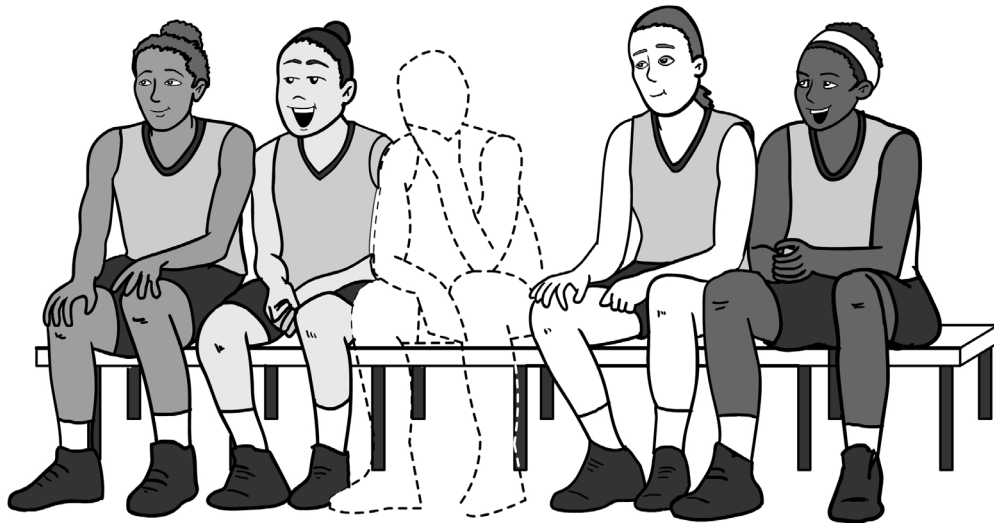


如何應對

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。

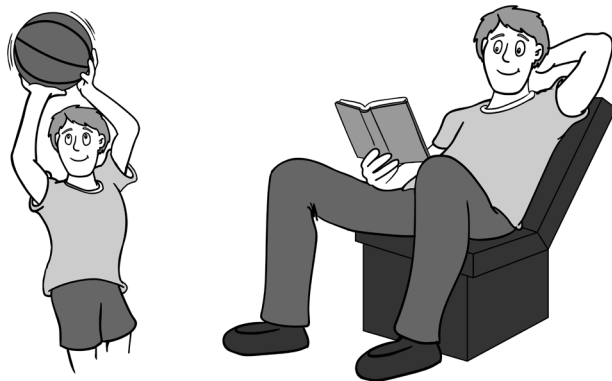
腦震蕩可能造成長期影響。症狀包括頭痛、頸部疼痛或視力問題，持續時間可能達數月，甚至數年。一些患者的腦部可能產生持久性變化，進而導致失憶、注意力無法集中或抑鬱。罕見個案中，腦部傷情尚未痊愈就再次受傷的人可能出現危險的腦部腫脹，稱為二次損傷綜合征，它可能造成嚴重的殘障或死亡。

在復原期間，你可能需要先減少某些活動，然後再逐漸恢復進行。受傷後的首兩天，你應該減少使用手機、電腦、平板電腦、電視或其他螢幕時間。

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。

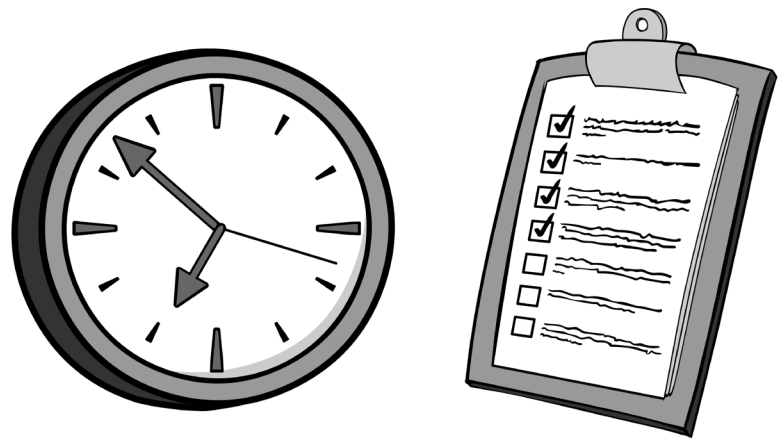


返回學校 及重返體育運動

如果你被醫生或執業護士診斷為腦震盪，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。

重新上學和恢復體育運動的計劃應該同時進行。兩者同時開始，且第一步是相同的。



下表列出在大部分恢復體育運動和重新上學計劃中常見的步驟和活動。

表格：逐步恢復運動的常見步驟

步驟	活動	描述	步驟目標
1	日常生活活動與相對休息 (首 24 至 48 小時)	不會使症狀顯著及持續惡化的日常家居活動 儘量減少螢幕時間	逐漸恢復平常活動
2	輕微然後轉至中等的帶氧運動	步行或踏固定單車，一開始慢慢進行，然後再加快速度 或可開始輕量的阻力訓練 (如適合)	提高心率
3	特定的個人運動活動 (不含撞擊頭部的風險)	個人體育活動 (遠離其他參與者)，例如： 跑步或簡單鍛鍊 非接觸式或不會對頭部造成衝擊的活動	增加帶氧運動的強度，並加入低風險的體育運動動作
4	非接觸式訓練、練習和鍛鍊	在取得醫生或執業護士的核准後 高強度的運動和難度較高的訓練，包括與其他參與者一起進行的活動 不含肢體接觸	恢復平日的運動強度、協調和與活動相關的思考能力
5	不設限鍛鍊	不設限鍛鍊——可有身體接觸 (如適用)	恢復有跌倒或肢體接觸風險的活動，重建信心，並評估功能技能
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、鍛鍊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。

每個步驟都需要至少24小時去完成。當運動員可以應付相關活動時，則可進行下一個步驟。恢復某些活動可能會使其症狀稍為變差。這很常見，沒什麼問題。但如果在步驟 1 至 3 中，運動員的症狀惡化程度不僅是輕微和短暫，則應暫停活動，並在第二天再次嘗試相同的步驟。「短暫」是指症狀應在一小時內消退。

在取得醫療核准後，運動員的腦震盪症狀不應復發。如有復發，運動員應返回步驟 3，並向醫生或執業護士求診以進行重新評估。

如果症狀沒有改善或持續惡化，運動員應再次向醫生或執業護士求診。



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。



本資源包含改編自以下內容的資訊：

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