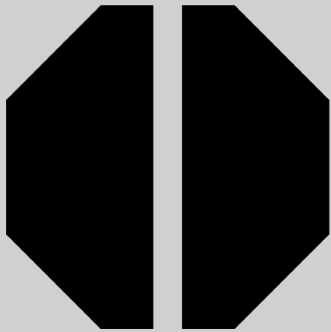


安大略省政府

脑震荡 科普宣导材料



ROWAN'S LAW

电子手册:10岁及以下

Ontario 



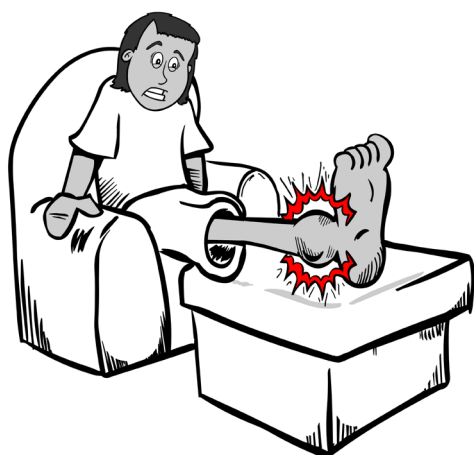
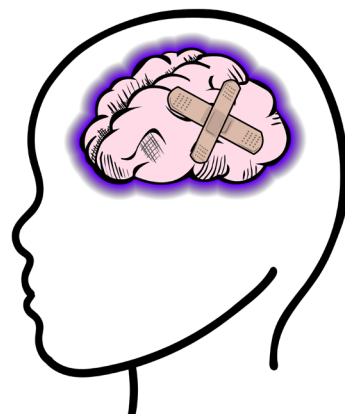
Rowan Stringer

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。一天,她在比赛过程中遭遇了脑震荡。大部分脑震荡患者在休息后都会痊愈。但Rowan不知道自己的脑部已受伤并且需要休息才能痊愈。她的家长、老师和教练也不知道这一点。所以,Rowan继续参加橄榄球运动。随后,她又受伤了两次。最终,Rowan的脑部伤势过重,无法康复。

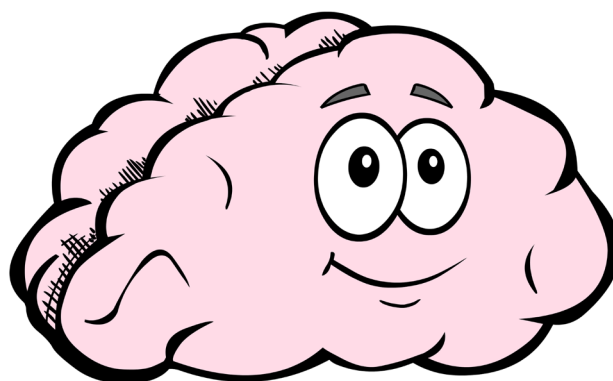
本资源不能取代医护人员的医疗建议。如需了解有关脑震荡的更多信息,请咨询医生或执业护士。

参加运动和其他活动充满乐趣, 有益健康。
但在此过程中, 你有可能伤到自己。你知道脑部也有可能运动中受伤吗?



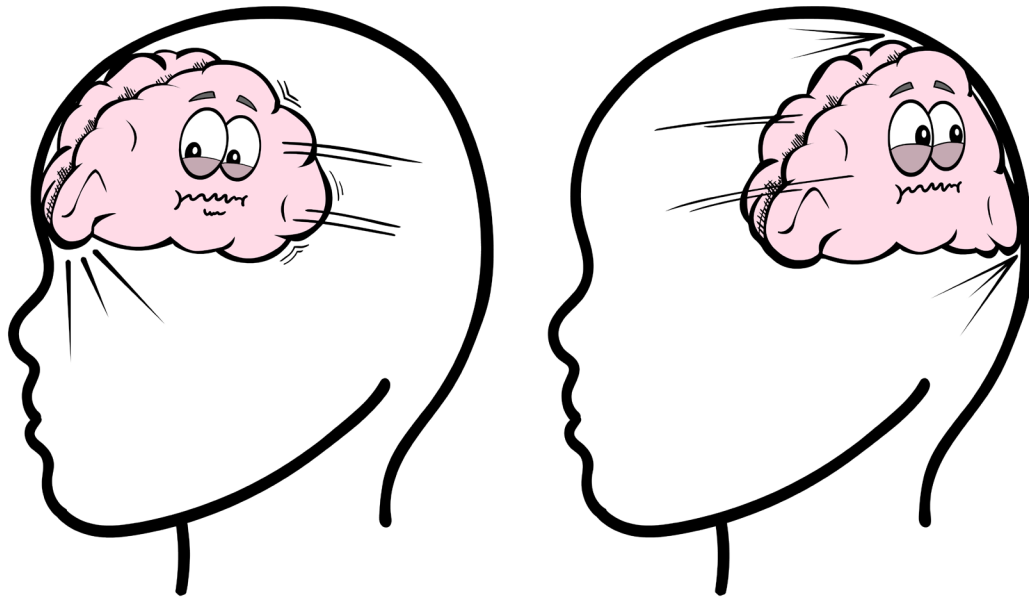
脑部受伤与身体其他部位的受伤有所不同。
扭伤的脚踝会变得红肿, 但脑部的伤情不会
显现在外, 因为它被包裹在头部当中!

其中一种脑部损伤称为脑震荡。本手册旨在帮助你了解脑震荡,
以及疑似发生脑震荡后如何应对。你的脑部非常重要, 务必要保证其
安全!



什么是脑震荡？

脑部在颅内快速的往复位移会造成脑震荡。头部、颈部或身体遭重击都可造成脑震荡。例如，头部被球击中或重重摔倒在地面上都可能引发脑震荡。



脑震荡是一种严重的脑部损伤。大部分人都会很快痊愈，但有些人的记忆或感官会出现长期问题。

确保脑部安全： 预防脑震荡！

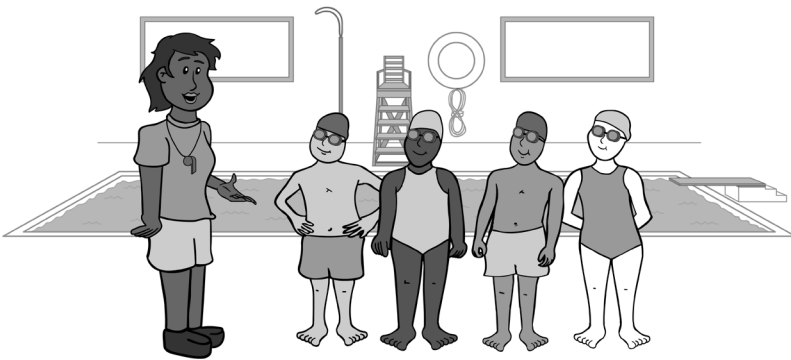
了解脑震荡, 确保人身安全。

你应该：

- 确保体育装备状况良好、尺寸合适并且穿戴正确。
- 遵守体育或各项活动的规则。这也意味着要听从教练或老师的指示, 例如将装备收好, 以免他人被绊倒。



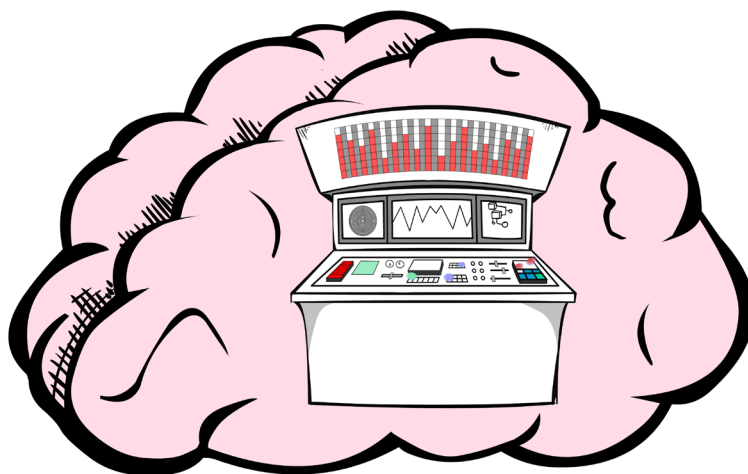
- 阅读并探讨如何在运动中遵守预防脑震荡行为准则。
- 如果受伤后感到不适, 请务必告知家长、教练、老师或其他你信任的成年人, 以便他们可以提供帮助。



确保脑部安全： 了解脑震荡的迹象与症状！

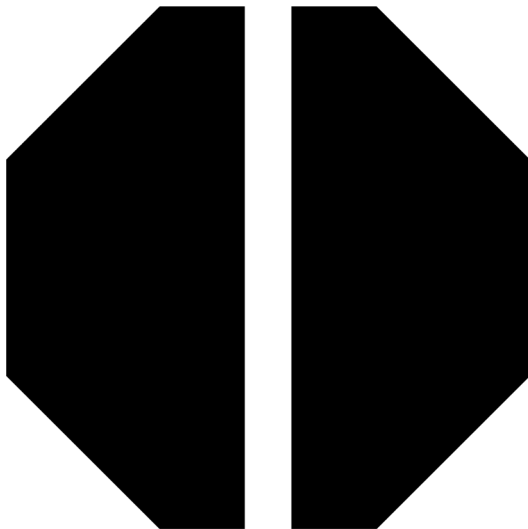
► HIT. STOP. SIT.

脑部负责你的思考、感知与移动。所以脑部受伤会对你产生各种影响。下表列出了一些脑震荡常见的迹象与症状。



感觉：

- 头痛
- 眩晕
- 呕吐或恶心
- 视觉模糊
- 畏光、怕吵
- 耳鸣
- 平衡障碍
- 疲劳
- “感觉不对劲”



情绪：

- 易怒或烦躁
- 较平时更忧郁
- 紧张或焦虑

思考：

- 思维混乱
- 难以集中注意力
- 记忆问题, 例如难以回想起受伤前发生的事

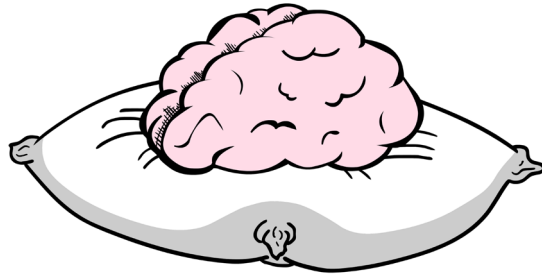
睡眠：

- 嗜睡
- 睡眠减少
- 难以入眠

如果你认为自己、朋友、队友或同学出现以上一项或多项症状，请告知你信任的成年人。如果你认为自己有脑震荡，应有人对你进行医治护理，不应独自处置。



确保脑部安全： 脑震荡的应对方法。



如果有上述一项或多项症状,你应该:

1. 停止活动。
2. 告知成年人,例如家长、教师或教练。
3. 由医生或执业护士进行检查。
4. 静养恢复。

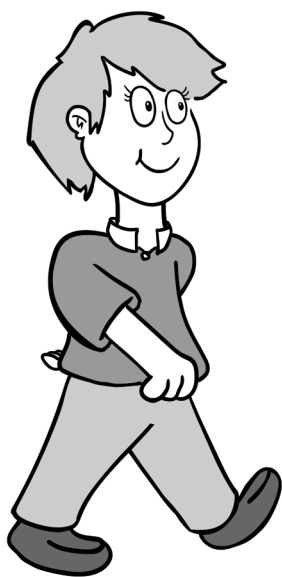


康复

脑震荡康复需要时间和耐心。刚开始时,你需要减少一些日常活动,例如打电子游戏、学习、使用手机或平板电脑、运动或上体育课。同时,你还需要休息并保持良好的睡眠。

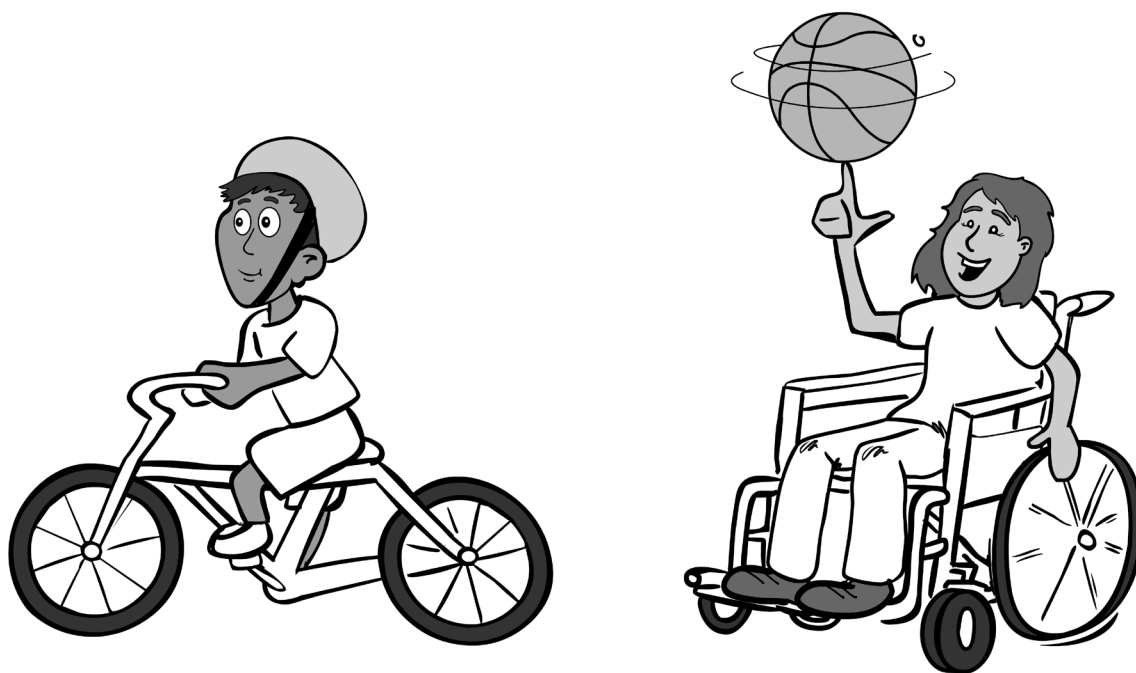


随着脑部逐渐康复,你可以慢慢恢复正常的学校、游乐和体育活动。恢复常规学校活动是康复过程中的重要步骤。先从简单的事开始,例如阅读和短途散步。



只要你在做这些事情时感觉还可以，你的父母、教练和老师会帮助你逐步增加活动量，例如跑步、和朋友玩耍、上学和进行体育训练。在脑震荡之后再次尝试这些活动时，感觉不舒服是正常的。请告诉大人你的感受，以便他们提供帮助。

康复的最后一步是参加比赛或竞技活动。您的医生或执业护士会告诉你什么时候可以安全地恢复这些活动。



提醒

注重安全措施可以预防受伤, 以便你继续从事喜欢的活动! 如果你认为自己出现了脑震荡, 请记住:

1. 停止活动。
2. 告知成年人。
3. 由医生或执业护士进行检查。
4. 静养恢复。



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