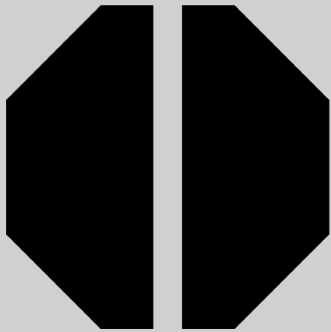


安大略省政府

# 腦震蕩 科普宣導材料



# ROWAN'S LAW

電子手冊:10歲及以下

Ontario 



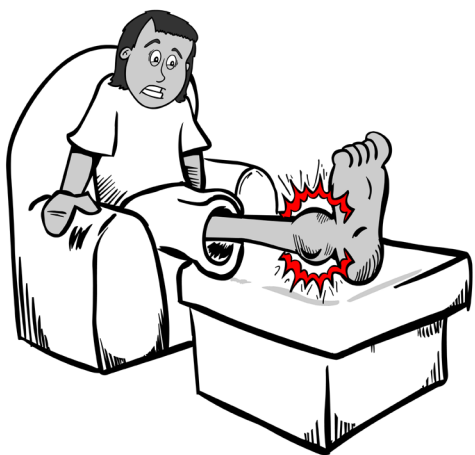
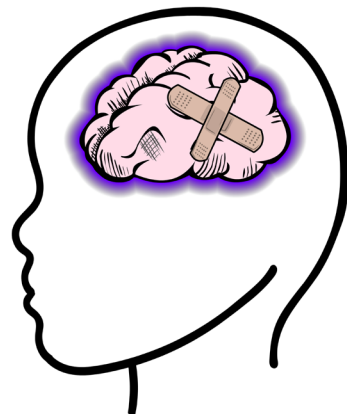
Rowan Stringer

## 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。一天，她在比賽過程中遭遇了腦震蕩。大部分腦震蕩患者在休息後都會痊癒。但Rowan不知道自己的腦部已受傷並且需要休息才能痊癒。她的家長、老師和教練也不知道這一點。所以，Rowan繼續參加橄欖球運動。隨後，她又受傷了兩次。最終，Rowan的腦部傷勢過重，無法康復。

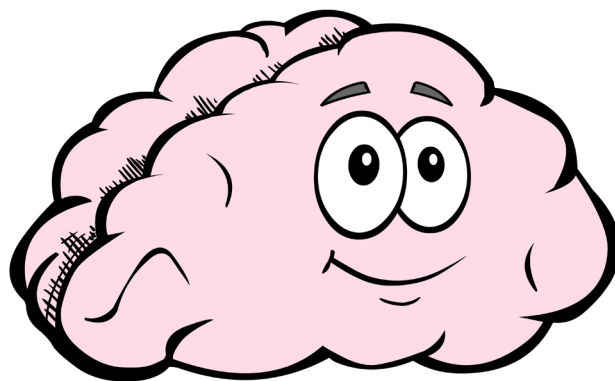
本資源不能取代醫護人員的醫療建議。要瞭解有關腦震蕩的更多資訊，請諮詢醫生或執業護士。

參加運動和其他活動充滿樂趣，有益健康。  
但在過程中，你有可能傷到自己。你知道腦部  
也有可能在運動中受傷嗎？



腦部受傷與其他身體部位的受傷有所不同。  
扭傷的腳踝會變得紅腫，但腦部的傷情不  
會顯現在外，因為它是在頭部裏面！

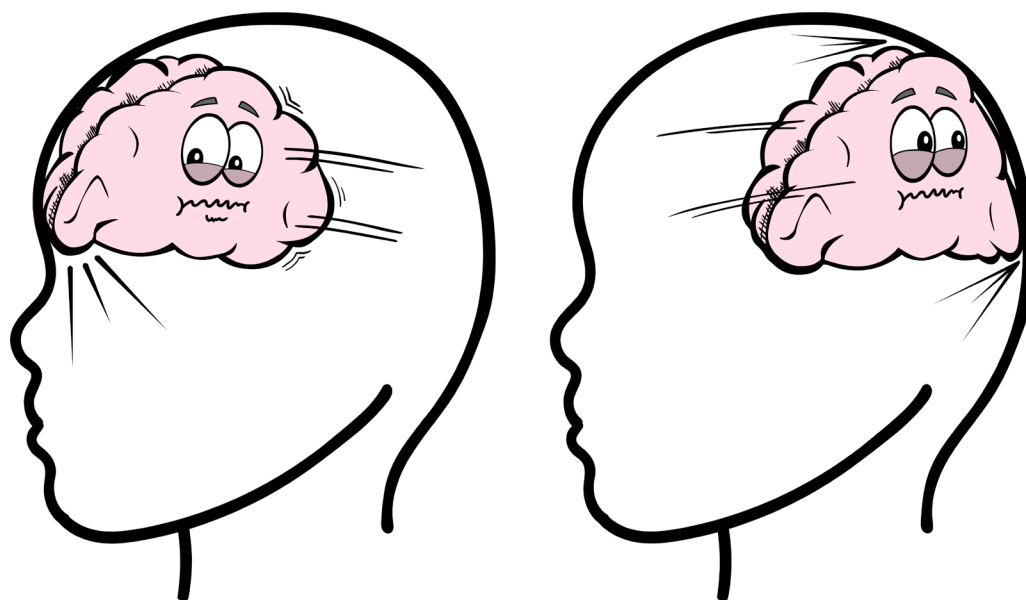
其中一種腦部損傷稱為腦震盪。請繼續閱讀以瞭解腦震盪，  
及疑似發生腦震盪後需如何應對。你的腦部非常重要，務必要保  
護其安全！



# 什麼是腦震蕩?

---

腦部在顱內快速的往復位移就會造成腦震蕩。頭部、頸部或身體遭重擊都可造成腦震蕩。例如，頭部被球擊中或大力摔倒在地面上都可能引發腦震蕩。



腦震蕩是一種嚴重的腦部損傷。大部分人都會很快痊愈，但有些人的記憶或感官會出現長期問題。

# 確保腦部安全： 預防腦震盪

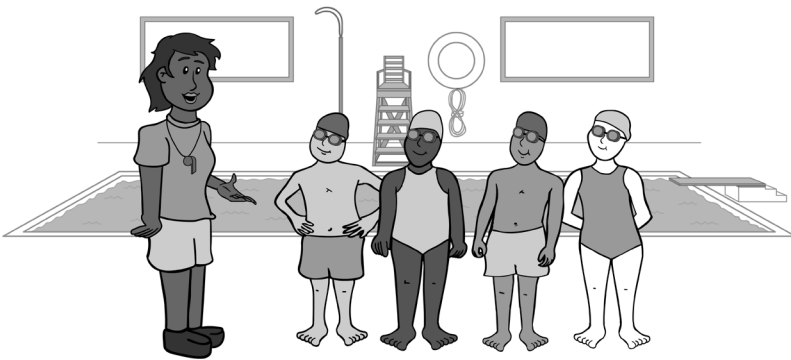
瞭解腦震盪，確保人身安全。

你應該：

- 確保運動裝備狀況良好、符合你的尺寸並且正確穿戴。
- 遵守體育或各項活動的規則。這也意味著要聽從教練或老師的指示，例如將裝備收好，以免他人被絆倒。



- 閱讀並探討如何在你所進行的運動中遵守預防腦震盪行為準則。
- 如果受傷後感到不對勁，請務必告知家長、教練、老師或其他你信任的成年人，以便他們可以提供幫助。

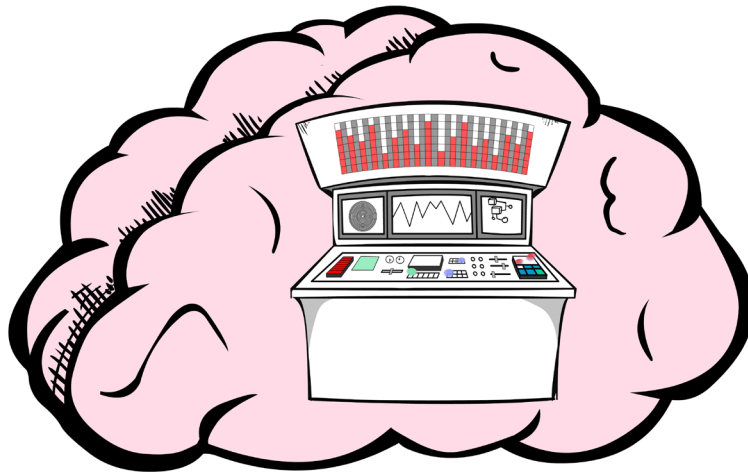


# 確保腦部安全： 瞭解腦震盪的跡象與症狀！

---

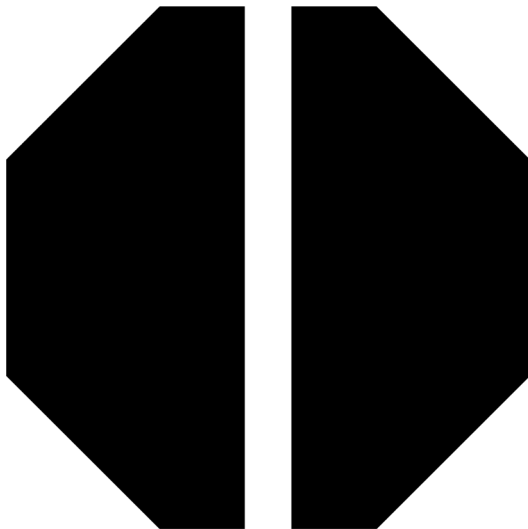
## ▶ HIT. STOP. SIT.

腦部負責人的思考、感知與移動。所以腦部受傷會對你產生各種影響。下表列出了一些腦震盪常見的跡象與症狀。



## 感覺：

- 頭痛
- 眩暈
- 嘔吐或惡心
- 視覺模糊
- 畏光、怕吵
- 耳鳴
- 平衡障礙
- 疲勞
- “感覺不對勁”



## 情緒：

- 易怒或煩躁
- 較平時更憂鬱
- 緊張或焦慮

## 思考：

- 思維混亂
- 難以集中注意力
- 記憶問題，例如無法回想起受傷前發生的事

## 睡眠：

- 嗜睡
- 睡眠減少
- 難以入眠

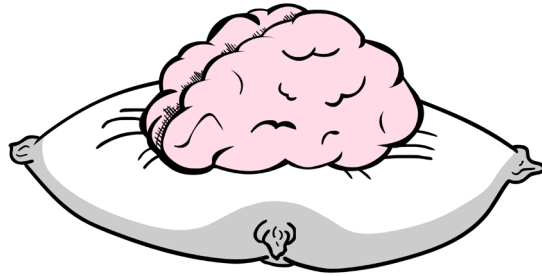
如果你認為自己、朋友、隊友或同學出現以上一項或多項症狀，請告知你信任的成年人。如果你認為自己有腦震盪，應有人對你進行醫治護理，不應獨自處置。



# 確保腦部安全：

## 如果你認為自己有腦震蕩 你該怎樣應對。

---



如果有上述一項或多項症狀，你應該：

1. 停止活動。
2. 告知成年人，例如家長、老師或教練。
3. 由醫生或執業護士進行檢查。
4. 靜養恢復。



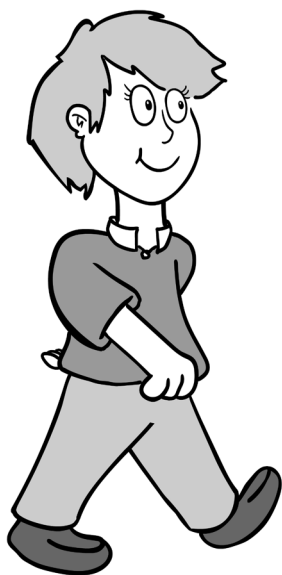
# 康復

---

腦震盪後的復原需要時間和耐心。首先，你需要減少某些活動，例如：玩電子遊戲、做功課、使用手機或平板電腦、進行體育運動或參與體育課。你亦需要休息並獲得充足的睡眠。

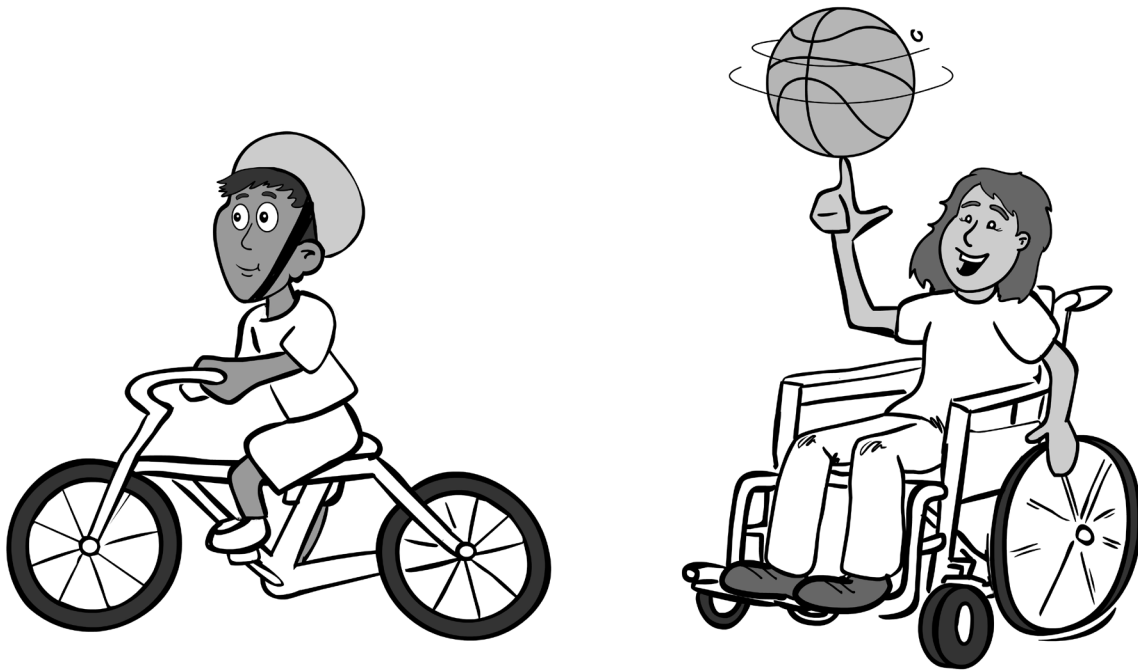


隨著腦部逐漸康復，你可以慢慢恢復正常的學校、遊樂和體育活動。恢復你的日常學校活動是康復過程中的重要步驟。先從簡單的事開始，例如閱讀和短途散步。



只要沒有感覺不適，父母、教練和老師會協助你增加活動量，例如：跑步、與朋友遊戲、上課和進行體育活動。腦震盪後再次嘗試活動時，感覺稍有不適是正常的。將你的感受告訴成年人，以便他們能夠提供協助。

最後一步就是參加遊戲或競賽。醫生或執業護士會告訴你何時能夠恢復正常活動。



# 提醒

---

注重安全措施可以預防受傷，以便你繼續從事喜歡的活動！如果你認為自己出現了腦震蕩，請記住：

1. 停止活動。
2. 告知成年人。
3. 由醫生或執業護士進行檢查。
4. 靜養恢復。



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](https://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](http://www.pedsconcussion.com)