



什么是脑震荡？

脑震荡是脑损伤，无法在常规X射线、CT扫描或MRI上看到。它会影响孩子思考和记忆事物的方式，并会造成多种病情。

脑震荡的体征和症状是什么？

您的孩子不一定是在昏倒(失去知觉)时才发生脑震荡。您的孩子可能会在以下一种或多种情况下发生脑震荡。在观察到可能是脑震荡的体征或症状时，请留心您孩子平常的感觉和行为。

认知的(思考)	身体的	情绪的/行为的
<ul style="list-style-type: none"> 不知道最近活动的时间、日期、地点、细节 记不住受伤前后发生的事情 无法集中注意力 思维混乱 感觉“茫然(像在雾中)” 	<ul style="list-style-type: none"> 头痛或头部压痛 眩晕 胃痛、恶心、呕吐 茫然或视若无物 视力模糊 对光线或声音敏感 眼冒金星、闪烁的灯光 耳鸣 平衡或协调有问题 感觉疲倦或没有精力 “感觉不对劲” 	<ul style="list-style-type: none"> 紧张或焦虑 情绪异常或不当(如大笑、痛哭、容易发疯) 回答问题或听从指示的速度很慢 容易分心 不合群 睡眠模式改变(睡眠时间比平常多或少)

婴儿、幼儿和学龄前儿童更难表达他们的感受。如果您有一个年幼的孩子，您可能会注意到以下任何情况：比平常哭得更多；行走不稳；对最喜欢的玩具缺乏兴趣；喂奶、吃饭或睡眠模式有变化；或失去新技能，例如如厕训练。

如果孩子出现任何“危险信号”症状，例如颈部疼痛、反复呕吐、意识模糊加剧、癫痫发作以及手臂或腿部无力或刺痛，请立即去看医生。这些迹象表现可能受了更严重的伤。



什么原因会导致脑震荡？

头部、面部或颈部受到任何击打，或身体受到击打而导致头部突然震动，都可能导致脑震荡（例如，球击中头部，与他人碰撞）。

如果我怀疑我的孩子患有脑震荡，我该怎么办？

在所有疑似脑震荡的情况下，您的孩子应该立即停止活动。继续活动会增加风险，出现更严重、更持久的脑震荡症状，也会增加他们发生其他伤害的风险。

任何人都可以使用脑震荡识别工具6 (CRT6) 来帮助识别有可能是脑震荡的体征和症状。

不应该把孩子独自留在那里，应该尽快去看医生。

如果孩子失去知觉，立即叫救护车送他们到医院。请勿动您的孩子，或摘除任何器具，例如头盔。

您的孩子不应在当天再去玩乐。

我的孩子多久会好起来？

脑震荡的体征和症状通常持续长达 4 周，但可能会持续更长时间。在某些情况下，儿童可能需要数周或数月才能痊愈。如果您的孩子以前得过脑震荡，可能需要更长的时间才能痊愈。

如果您孩子的症状没有改善或持续时间超过 4 周，应该转诊，交给有执照的医护人员，他们是治疗脑震荡的专业人员。

如何治疗脑震荡？

受伤后一开始的 24 到 48 小时内，您的孩子可以进行日常生活活动，例如在家中活动、洗澡、轻松散步和在家中社交互动。在最初的 48 小时内，他们应该减少看屏幕的时间，例如手机、电视和电脑。然后，可以上学和参加体育活动，要循序渐进。

当您的孩子再参加活动时，他们的症状可能会加剧。只要是不严重、短暂的，就很正常，没关系。“短暂”意味着他们的症状应该在一小时内消失。如果活动使症状更严重，他们应该休息一下来适应活动。

从脑震荡中恢复过来是一个需要耐心的过程。如果孩子未好转之前就恢复活动，可能会使他们的病情恶化，并且可能需要更长的时间才能恢复。

我的孩子应该什么时候去看医生？

头部如可能受伤，任何人都应尽快去看医生。如果您的孩子被诊断出患有脑震荡，医生应该在接下来的一到两周内安排一次复诊。

如果在告知孩子患有脑震荡后出现病情恶化，请立即带孩子去看医生，例如：

- 思绪更加糊涂
- 头痛越来越严重
- 呕吐超过 2 次
- 醒不过来
- 行走困难
- 癫痫发作
- 行为怪异

我的孩子什么时候可以重新上学？

患有脑震荡的孩子可能会休学一天或几天。一般来说，不建议完全不来学校超过一周。返校不需要医生批准。

可能会发现您的孩子在课堂上难以集中注意力、头痛加剧或感到胃部不适。他们可能开始时需要在学校只上一部分课，并且可能需要做些调整来帮助他们坚持住学习负担和学校环境。例如，多休息、给额外的时间完成功课、允许在课堂上戴太阳镜或安排安静的地方吃午饭。

脑震荡都是不一样的，因此您的孩子康复的速度可能与其他孩子不同。不应该催着他们重新开始活动。同时，如果您的孩子可以在学校待得住，则不应限制他们上学。

有关重返课堂的各个阶段,《重返校园策略》提供了信息。您的孩子在需要医生证明来重新参加不受限制的体育活动之前,返校的全过程应该业已完成。

我的孩子什么时候可以重新开始运动和参加体育活动?

重新开始运动和参加体育活动必须遵循循序渐进的方法。

在这种方法中:

- 每个阶段至少为 24 小时。
- 当您的孩子可以在活动中坚持住时,就可以进入下一个阶段。
- 如果您的孩子症状恶化超过轻微和短暂的程度,应该停止,并在第二天重新再次尝试。

步骤1:日常生活活动和适当休息(最初 24 至 48 小时)。您的孩子可以从日常生活活动开始,例如在房子里走动、轻度行走和社交互动(例如,与朋友或家人交谈)。尽量不要看屏幕。

步骤2:轻度到中度的有氧运动

2A:从轻度有氧运动开始,例如以慢速到中速的速度步行或骑健身单车。用小阻力开始训练,症状恶化程度不会超过轻度和短暂。

2B:逐渐增加有氧运动的强度至中等程度,例如骑健身单车或快步行走。中等程度的意思是,活动可能会导致呼吸和心率加快,但没有到可以妨碍您自如地讲话。

步骤3:个人喜好的体育活动,但要有头部受意外撞击的风险。增加个人喜好的体育运动,例如跑步、滑冰或投掷训练,这些活动可以在低风险环境中单独进行(远离其他参与者)。活动应有教练、培训师、老师或家长/看护人监护。此步骤持续到即使在活动过程中也没有症状时为止。

进行步骤4之前需要医生批准。

步骤4:无接触性的训练和活动(例如,无肢体碰撞、无头球)。进入到正常强度的锻炼,增加更具挑战性的训练,例如传球。参加多名运动员参加的训练(如果适用)和无肢体碰撞的训练。

步骤5:重新做非竞赛性的活动、肢体浑身接触的训练和体育活动。进入到正常的体育活动,竞赛性活动除外。恢复信心和技能。

步骤6:不受限制地重新参加运动和体育活动。

除非有医生批准,您的孩子不应该重新做有肢体接触风险的活动!

在脑震荡完全恢复之前过早重新参加活动会使您的孩子再次得脑震荡的风险更高,病情可能更严重且持续时间更长。

其他资源

扫描二维码或浏览

parachute.ca/concussion

