

Traditional Chinese

腦震盪: 不單是頭部被撞 CONCUSSION: NOT JUST A BUMP ON THE HEAD

什麼是腦震盪?(What is concussion?)

腦震盪是指腦部受傷。這種傷害是當腦部移動或扭動時撞到頭骨內壁。腦震盪改變的是腦功能而並非腦結構。由於這個原因，醫生通常利用之前發生過麼事情，頭部有沒有受傷與之後的徵狀來診斷腦震盪。

有甚麼情況會引致腦震盪? (How can you get a concussion?)

- 在參加運動或休閒活動時，頭部/面部被撞或頸部由於突然撞擊而扭傷
- 交通意外
- 跌倒以致頭部或面部受傷
- 重物從高處落下，直擊頭部
- 頭/面部被重物撞到如車門或車尾行李箱的門

腦震盪的徵狀很難辨認。病徵可以在事發後數小時出現，很少情況下會於數天後才出現。病徵包括:
(Signs and symptoms of a concussion can be hard to notice. They may start hours or, rarely, days later and may include:)

- | | | |
|-------------|-------------|------------------|
| - 頭痛 | - 感覺緩慢 | - 回答問題時反應遲緩 |
| - 作嘔或嘔吐 | - 意識不清 | - 性格改變 |
| - 頭暈 | - 平衡力或協調能力差 | - 情緒改變 |
| - 眼花，有如見到星星 | - 集中力差 | - 小朋友在玩耍時表現與前不同時 |
| - 對光敏感 | - 煩躁不安 | - 不恰當的行為 |
| - 耳鳴 | - 發呆 | |
| - 疲倦/有睡眠問題 | - 回答問題時反應遲緩 | |

除以上外，幼童還會:

- 失去已經掌握的技能(例如:如廁)
- 可能在哭泣時與前不同或發出高音的哭聲
- 不能或不想吃或飲奶

是否需要醫生檢查腦震盪? (Should concussions be checked by a doctor?)

所有頭部受過傷的人士都應該接受醫生檢查。由於急診室十分忙碌，傷者可到其他醫療機構，其中包括：緊急護理中心，家庭醫生或運動機能科醫生處接受評估。

大多數腦震盪的人士都不需要 X 光檢查或腦部掃描。醫生有評估的準則，並會決定採用那種檢查方法。

醫護人員想知道的資料如下:

發生了甚麼事?有沒有失去知覺?有多久?傷者對當時發生的事情或受傷前他們做過的事有沒有記憶?

有沒有佩戴安全設計(頭盔，護口膠)?之前有沒有腦震盪紀錄?

如我檢查時正常但之後情況轉差，應怎樣做?

(What if I check out okay and then things get worse?)

有時頭部受傷的初期可能徵狀輕微，但情況可能轉壞。如有以下情況，應馬上到急診室:

- 突然覺得意識不清
- 很難把傷者叫醒
- 腦震盪後兩天內出現不受控制而且強烈的嘔吐
- 雖然休息或睡眠後依然感覺很暈

- 一邊身沒有力
- 突然不能說話或行動
- 抽搐
- 鼻或耳有血液或液體流出
- 說話很慢或口齒不清

腦震盪康復的一些指引:

(General guidelines for recovery after concussion:)

- 休息十分重要
- 逐漸回復正常的活動如上班、參加學校活動或運動，不要操之過急
- 遵從醫生指示
- 如太急參加活動，特別是運動項目會很容易有第二次腦震盪。運動員在遇到腦震盪後如要返回運動項目要遵從特定的指引。

腦震盪後何時可再次參加競賽? (When can we return to play after concussion?)

運動員在受傷當天不可返回運動。運動員在遇到腦震盪後如要返回運動項目時要遵從一些步驟及可限制病徵的程序，並因應進度而加強活動。例如:

- 休息至不用服藥也沒有病徵出現
- 做輕微帶氧活動 (例如:座地單車)
- 針對某項競賽特定的操練
- 沒有接觸性的操練(開始時只做輕微的耐力訓練)
- 完全停止服藥後可開始有接觸性的訓練
- 可參與競賽(比賽日)

每一階段需時約 24 小時(或更長)。如運動員再次有病徵出現，應返回第一階段。耐力訓練應在後期才加入。而運動員應完全不需服藥才可參賽。

有甚麼方法可預防頭部受傷和腦震盪?

(What are the ways to prevent head injuries and concussion?)

對危險提高警覺。可用保護衣物預防腦震盪:

- 為該活動而設並獲認可的頭盔/保護頭部設備
- 確保頭盔合適而且在活動期間穩固地戴上
- 如頭盔受過撞擊，不宜再用或需根據製造商的指示去處理
- 如運動有高風險或可能對面部會有撞擊，應戴上面罩/護口膠等。(例如:冰上曲棍球，冰球，足球)

在那裡可得到更多資料?(Where can I get more information?)

- Think First Canada 有很多為家長、教練、運動員及醫生而設的資料，網址為 www.thinkfirst.ca
- 學校亦有很多免費資源。參考為高中的教練而設的預防腦震盪教材可瀏覽 www.cdc.gov/ncipe/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm，而為青少年運動員而設的預防腦震盪的教材可瀏覽 www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/default.htm
- 消費品安全委員會有講解那種頭盔適合那種類型活動 www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/349.pdf
- 社區教育和對腦震盪管理及康復支援服務，可聯絡你的醫生或亞省健康聯線。亞省健康聯線由護士提供 24 小時服務，免費電話: 1-866-408-LINK(5456)。國語熱線 403-943-1554，粵語熱線 403-943-1556

若閣下欲重溫「健康人生路」系列早前的文章，請瀏覽互聯網

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 閱讀以貴母語寫成的健康資訊。