

腦震盪 101

更多地關注腦震盪腦震盪 腦震盪不再被視為簡單的「頭部撞擊」或「衝撞」。通過更好地瞭解腦震盪的症狀、治療和預防，更好地保護年輕運動員。

- 腦震盪被定義為「可能會也可能不會涉及意識喪失的導致傷害的精神狀態改變」。
- 這可能由頭部撞擊、擊打或震動或導致頭部和腦部快速前後移動的身體擊打導致。
- 腦震盪的體征和症狀可能在受傷後立即出現，也可能在受傷數天或數周後才被人注意到。

在運動場上如何確保安全

- 確保所有頭盔和安全設備是運動專用的，而且根據行業標準正確安裝和翻新。
- 遵守運動安全規則並使用合理的技術。
- 秉承良好的體育精神。

你出現了腦震盪——現在要怎麼辦？

- 報告症狀：如果你懷疑某個運動員出現了腦震盪，告訴教練、家長或運動訓練員。
- 接受檢查：只有具備腦震盪管理經驗的衛生保健專業人員可以確定是否發生了腦震盪以及能否繼續運動。
- 接受檢查：只有具備腦震盪管理經驗的衛生保健專業人員可以確定是否發生了腦震盪以及能否繼續運動。
- 充分休息：出現腦震盪後，建議立即休息。這包括保持定期良好睡眠，避免需要高度集中注意力的活動。
- 給自己時間恢復：必須給自己時間去痊癒。腦部治療過程中再次出現腦震盪會導致長期問題，極少數情況下甚至會導致患者死亡。
- 先慢慢來：醫生或運動訓練員批准恢復運動後，運動員不應該立即恢復正常運動。運動訓練員將與運動員一起制定一個安全計畫，逐步恢復日常運動。
- 解決問題：如果有問題，請勿猶豫，向衛生保健提供商（運動訓練員、醫生等）提出這些問題。。

來源：NATA、Sanford Orthopedic Sports Medicine、Center for Disease Control and Prevention、Heads Up Concussion、Fifth Annual Youth Sports Safety Summit

插圖：Thinkstock/ bakhtiar_zein
全國田徑教練員協會 (National Athletic Trainers' Association) 資訊圖表

瞭解危險信號

- 無法叫醒
- 反復嘔吐
- 口齒不清
- 無法識別人或地方



- 不斷加劇的頭痛
- 看上去不太警惕



- 平衡出現問題
- 頭暈



- 癲癇發作

- 混亂情緒增多或易怒
- 失去意識
- 手腳無力或發麻
- 不尋常的行為變化



- 對光或噪音感到不耐煩
- 反應時間延長
- 睡眠問題