

## 腦震盪 Concussion

腦震盪是一種輕度創傷性腦損傷，可以暫時影響大腦功能。當大腦在顱骨內快速移動時就會發生這種情況。一些常見症狀包括頭痛、疲勞、噁心、失去平衡、對光和聲音敏感、認知困難、睡眠障礙及情緒變化。症狀可能會在受傷後立即出現或在幾天後出現。症狀通常會在 4 週內消失。

### 睡眠

- 大腦需要休息才能痊癒。遵循這些[改善睡眠的 12 個秘訣](#)協助大腦休息
- 堅持規律的睡眠時間表。白天小睡太多可能會導致晚上難以入睡
- 在受傷後的頭幾天，如果腦震盪患者已經安穩睡下，請不要叫醒他們

### 螢幕時間和活動

- 受傷後的前 2 天內盡量減少使用螢幕，包括電腦、電視及手提電話
- 做一些有助於您放鬆的事情。這可以是繪畫、聽安靜的音樂、烹飪、寫日記或與親人共度時光

### 食物和液體

- 每 3 到 4 小時吃一次健康的膳食，並優先考慮補充液體（主要是水份）
- 頭幾天避免喝含咖啡因的飲料，因為它們會給你的大腦帶來額外的壓力。但請注意，如果您習慣經常飲用咖啡因，若突然停止飲用，您可能會感到頭痛

### 酒精和藥物

- 避免飲酒和服用娛樂藥物。它們可以隱藏您的症狀並減慢康復速度

- 與醫護人員討論其它藥物的使用

### 駕駛

- 在您能夠集中注意力並處理複雜情況之前請勿駕駛。駕駛前請先諮詢醫生或執業護士

### 頭痛、噁心、頭暈

- 如果您感到頭痛、噁心或頭暈：冷敷或熱敷頭部，伸展並按摩頸部和肩膀。緩慢呼吸。去一個安靜的地方
- 注意觸發頭痛的因素，一般來說，在頭一到兩週內盡量避免這些事情。然而，長時間避免觸發因素可能會讓您對它們更加敏感
- 進行溫和的頸部鍛煉，包括伸展和肌肉收縮
- 某些藥物可以掩蓋腦震盪症狀。與您的醫療保健提供者討論何時使用非處方止痛藥（例如撲熱息痛或布洛芬）。不要使用非由醫護人員處方的鴉片類藥物或麻醉劑。長期使用和過量使用止痛藥可能會導致腦震盪後持續頭痛
- 每日補充鎂質、omega-3 脂肪酸、輔酶 Q10 及核黃素可能會減少頭痛的頻率及疼痛程度

### 情緒、行為及社會關係

- 腦震盪會影響您的感受。您可能會感到疲倦、煩躁、悲傷或焦慮
- 與家人和朋友共聚有助您的情緒變得更好、更穩定。與您喜歡的人共度時光。讓您的一天充滿樂趣
- 如果您感到悲傷、焦慮、煩躁、憂鬱等，請考慮詢問您的醫生：輔導有幫助嗎？看精神科醫生有幫助嗎？

## 65 歲以上成人

- 詢問醫療保健提供者是否擔心您目前的藥物可能影響腦震盪的康復
- 如果需要，與醫療保健提供者合作調整您的恢復活動計劃
- 受到腦震盪後在日常生活中增加舊活動時，請讓人陪同以確保您的安全。例如，讓某人 and 您一起進行有氧散步，以防您感覺不穩並需要支撐

## 認知技巧

受到腦震盪後，大腦的工作速度可能會變慢。使用四個 "P" 的口訣節約能量：

- **排序 (Prioritize)**。首先做最重要的事情。問問自己：這事緊急嗎？今天一定要做嗎？可以等我好一點才做嗎？
- **節奏 (Pace)**。休息一下
- **規劃 (Plan)**。規劃好你的一天和一週，以便在你精力最充沛的時候工作或做家務。輪流執行摺衣服等體力任務和使用電腦工作等思考任務。騰出時間從事您喜歡的嗜好
- **姿勢 (Positions)**。想想你周圍的事物以及你的姿勢如何影響你的能量水平。避免站立太久及彎著腰坐著。避免大聲喧嘩及強光。找個安靜的地方讓您能夠工作。如果對您有幫助，請聽舒緩的音樂。考慮參與物理治療計劃，以恢復您的姿勢力量以及對身體位置和運動的意識

## 恢復體力活動

- 快走等有氧運動已被證明有助於腦震盪康復
  - 計算您的最大心率

- 最大心率 = 220 - 您的年齡

- 從輕度有氧活動（最大心率的 55%）開始，然後進行中度有氧活動（最大心率的 70%）

- 別著急。在醫療保健提供者或運動教練的協助下，依循**恢復活動**或者**恢復運動**計劃，慢慢恢復正常活動
- 與醫護人員討論是否增加運動強度及參與有再次受傷風險的活動

## 返回學校和工作

- 如果您的症狀沒有惡化，您可以在幾天內上學或工作。您可能需要在最初一段時間內調整您的正常學校或工作時間表或職責
- 如果您在上學或工作時感到不舒服，請與老師或僱主及醫療保健專家商談
- **學校**：遵循結構化、分級的方法並確保學校已按您的需要安排**便利調整**。與學校職員合作制定並遵循**重返學習**計劃
- **工作**：與醫療專業人員、職業治療師及工作場所代表協商制定並依循**重返工作**計劃

## 何時獲得更多協助

- 如果您感到不適，請求醫以獲得協助
- 使用**腦震盪意識培訓工具**瞭解詳情。有針對青少年、家長和照顧者、學校專業人員、工人或工作場所等的不同課程
- 請參閱溫哥華沿岸衛生局的**我的指南：腦震盪**或者**我的指南：腦震盪（青少年版）**瞭解更多患者資訊



如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。