



家长快速查询

学习有关脑震荡的知识

脑震荡：由于头部或上身受到打击，导致大脑在颅骨内迅速移动而引致的脑损伤。



脑震荡是由于头部或上身受到打击，引致大脑正常功能改变。其影响通常是短期的，持续几个星期，但如果在第一次脑震荡痊愈之前再遭受第二次脑震荡，则可能会导致严重的脑损伤，甚至死亡。反复遭受脑震荡可能增加在今后生活中罹患帕金森氏病、痴呆症和抑郁症的风险。

体育活动总是会涉及一些风险。脑震荡就是其中的风险之一。但体育活动也可带来终生的巨大益处，而其所涉及的风险可以控制在非常低的水平。本课程的目的鼓励孩子追求这些益处，而同时让他们掌握必要的知识和技能，以安全地进行体育活动，避免受伤。

在学校学习

本课程将重点讲授个人安全和伤害预防。各年级学生将学习如何安全地参与体育活动，为自己和他人创造安全的环境。通过学习如何管理风险，学生将学会对自己的安全承担个人责任，并掌握必要的知识和技能，使他们能够在今后多年享受健康、积极的生活。

学生将会学到：

- 可以采取哪些行动来保证自己和他人的安全
- 可以采取什么方式与他人沟通，以鼓励他人采取安全行为
- 可以做哪些事情来预见和避免可能会在他们的环境中遇到的危险
- 对可能发生的事或伤害如何作出适当反应
- 与伤害预防有关的现实情况和问题

家长应对脑震荡有什么了解：

- 即使一直没有出现意识丧失，也可能发生脑震荡（实际上，大多数的脑震荡都没有出现意识丧失）。
- 如果怀疑发生脑震荡，务必要寻求医生或护士诊断——只有医生或执业护士才能够诊断脑震荡。

安大略省的所有学校委员会均必须制定有脑震荡政策。该政策应包括宣传、预防、识别和员工培训策略。同时，该政策也应包括在学生被诊断为遭受脑震荡时应遵循的程序，包括关于个性化、渐进的“回归到学习和/或回归到体育活动”计划的信息。

在学校内建立和维持安全文化不仅是预防脑震荡，也是减少各种伤害的重要步骤。这还将使学生形成将带进成年生活的安全习惯。

家长应对脑震荡有什么了解(续):

- 了解脑震荡的症状和体征。脑震荡会改变大脑功能,并可能导致以下方面的症状:
 - 身体(如头痛、头晕和/或恶心);
 - 认知(如注意力难以集中、记忆力衰退);
 - 情感/行为(如感到悲伤或焦虑);和/或,
 - 睡眠(如嗜睡或入睡困难)。
- 幼儿的体征可能不如年龄较大的儿童或青少年那么明显。
- 体征和症状可能在受伤后立即出现,也可能在数小时或数天后才出现,并可能会因人而异。
- 如果症状或体征加重,应尽快联系医生或执业护士,或到您当地的急诊科就诊。
- 需要集中注意力的活动可导致孩子的脑震荡症状重新出现或加重。

与您的孩子谈谈

预防脑震荡:

- 讨论参与某项运动或体育活动所涉及的风险,并确保您的孩子知道如何最大限度地减少这些风险。
- 提醒他们始终佩戴专为他们的活动设计的经批准的防护头盔,并确保他们正确佩戴头盔。头盔等安全装备用于减少伤害,但不能保证完全的保护。
- 鼓励您的孩子了解所处的环境,使他们能够预见危险情况并作出有助于避免自己和他人受伤的决定。

有关脑震荡的进一步信息:

- » 安大略政府脑震荡门户网站 www.ontario.ca/concussions
- » 安大略政府: 学校委员会脑震荡政策 www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf

如果孩子认为自己发生脑震荡,该怎么做:

- 确保您的孩子了解脑震荡的症状。如果他们认为自己或他们认识的某人可能发生脑震荡,应向有责任的成年人(如父母、老师或教练)报告相关症状,该成年人应该让该孩子避免再进行任何体育活动,直到排除脑震荡的可能性为止。如果他们认识的某人(例如,朋友、队友或家庭成员)诉说听起来可能是脑震荡的症状,应鼓励该人寻求帮助。

如果他们正在从脑震荡中恢复,应该知道什么:

- 不同于膝盖擦伤或瘀伤,脑震荡没有明显的迹象。这并不意味着大脑没有受伤。
- 在脑震荡后,让大脑休息以照顾好大脑是聪明的做法;这并不意味着软弱或失败。
- 让大脑保持忙碌的任何事情均会妨碍大脑从脑震荡中恢复。对着屏幕、做学校功课和进行体育活动均会使大脑无法休息。睡眠十分重要;它可以帮助大脑恢复。

如果您的孩子被诊断为脑震荡:

- 将脑震荡一事告知您孩子的学校,并转告从医生或执业护士处获得的任何相关信息。
- 与学校工作人员共同制定并实施受医疗监督的、个性化的计划,以引导您的孩子回归到学习和体育活动。帮助孩子从脑震荡中恢复过来需要团队合作。
- 帮助孩子安排活动的优先顺序,并计划一天的生活,以减少对受损大脑的需求。确保他们调整自己的节奏,并在平静和宁静的环境中学习。
- 经常与您的孩子沟通其感受,并注意任何体征和症状,以便将恢复计划调整至适合您孩子的节奏。
- 对体征或症状的任何突然变化作出反应;如果发生这种情况,您的孩子应该由医生或执业护士进行重新评估。