



家長簡單資訊 學習有關腦震盪的知識

腦震盪：由於頭部或上身受到打擊，導致大腦在顱骨內迅速移動而引致的腦損傷。

腦震盪是由於頭部或上身受到打擊，引致大腦正常功能改變。其影響通常是短期的，持續幾週，但如果在第一次腦震盪痊癒之前再遭受第二次腦震盪，則可能會導致嚴重的腦損傷，甚至死亡。反復遭受腦震盪可能增加在今後生活中罹患帕金森氏病、癡呆症和抑鬱症的風險。

體育活動總是會涉及一些風險。腦震盪就是其中的風險之一。但體育活動也可帶來終生的巨大益處，而其所涉及的風險可以控制在非常低的水準。本課程的目的是鼓勵孩子追求這些益處，而同時讓他們掌握必要的知識和技能，以安全地進行體育活動，避免受傷。

在學校學習

本課程將重點講授個人安全和傷害預防。各年級學生將學習如何安全地參與體育活動，為自己和他人創造安全的環境。透過學習如何管理風險，學生將學會對自己的安全承擔個人責任，並掌握必要的知識和技能，使他們能夠在今後多年享受健康、積極的生活。

學生將會學到：

- 可以採取哪些行動來保證自己和他人的安全
- 可以採取什麼方式與他人溝通，以鼓勵他人採取安全行為
- 可以做哪些事情來預見和避免可能會在他們的環境中遇到的危險
- 對可能發生的事故或傷害如何作出適當反應
- 與傷害預防有關的現實情況和問題

家長應對腦震盪有什麼瞭解：

- 即使一直沒有出現意識喪失，也可能會發生腦震盪（實際上，大多數的腦震盪都沒有出現意識喪失）。
- 如果懷疑發生腦震盪，務必要尋求醫生或護士診斷——只有醫生或執業護士才能夠診斷腦震盪。

安大略省的所有學校委員會均必須制定有腦震盪政策。該政策應包括宣傳、預防、識別和員工訓練策略。同時，該政策亦應包括在學生被診斷為遭受腦震盪時應遵循的程序，包括關於個人化、漸進地「回歸到學習和 / 或回歸到體育活動」計畫的資訊。

在學校內建立和維持安全文化不僅是預防腦震盪，也是減少各種傷害的重要步驟。這還將使學生形成將帶進成年生活的安全習慣。

家長應對腦震盪有什麼瞭解(續)：

- 瞭解腦震盪的症狀和體征。腦震盪會改變大腦功能，並可能導致以下方面的症狀：
 - 身體（如頭痛、頭暈和/或噁心）；
 - 認知（如注意力難以集中、記憶力衰退）；
 - 情感/行為（如感到悲傷或焦慮）；和/或，
 - 睡眠（如嗜睡或入睡困難）。
- 幼兒的體征可能不如年齡較大的兒童或青少年那麼明顯。
- 體征和症狀可能在受傷後立即出現，也可能在數小時或數天後才出現，並可能會因人而異。
- 如果症狀或體征加重，應儘快聯絡醫生或執業護士，或到您當地的急診科就診。
- 需要集中注意力的活動可導致孩子的腦震盪症狀重新出現或加重。

與您的孩子談談

預防腦震盪：

- 討論參與某項運動或體育活動所涉及的風險，並確保您的孩子知道如何最大限度地減少這些風險。
- 提醒他們始終佩戴專為他們的活動設計的經批准的防護頭盔，並確保他們正確佩戴頭盔。頭盔等安全裝備用於減少傷害，但不能保證完全的保護。
- 鼓勵您的孩子瞭解所處的環境，使他們能夠預見危險情況並作出有助於避免自己和他人受傷的決定。

有關腦震盪的進一步資訊：

- » 安大略政府腦震盪入口網站 www.ontario.ca/concussions
- » 安大略政府：學校委員會腦震盪政策 www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf

如果孩子認為自己發生腦震盪，該怎麼做：

- 確保您的孩子瞭解腦震盪的症狀。如果他們認為自己或他們認識的某人可能發生腦震盪，應該向有責任的成年人（如父母、老師或教練）報告相關症狀，該成年人應該讓該孩子避免再進行任何體育活動，直到排除腦震盪的可能性為止。如果他們認識的某人（例如，朋友、隊友或家庭成員）訴說聽起來可能是腦震盪的症狀，應鼓勵該人尋求幫助。

如果他們正在從腦震盪中恢復，應該知道什麼：

- 不同於膝蓋擦傷或瘀傷，腦震盪沒有明顯的跡象。這並不意味著大腦沒有受傷。
- 在腦震盪後，讓大腦休息以照顧好大腦是聰明的做法；這並不意味著軟弱或失敗。
- 讓大腦保持忙碌的任何事情均會妨礙大腦從腦震盪中恢復。對著螢幕、做學校功課和進行體育活動均會使大腦無法休息。睡眠十分重要；它可以幫助大腦恢復。

如果您的孩子被診斷為腦震盪：

- 將腦震盪一事告知您孩子的學校，並轉告從醫生或執業護士處獲得的任何相關資訊。
- 與學校工作人員共同制定並實施受醫療監督的、個人化的計畫，以引導您的孩子回歸到學習和體育活動。幫助孩子從腦震盪中恢復過來需要團隊合作。
- 幫助孩子安排活動的優先順序，並計劃一天的生活，以減少對受損大腦的需求。確保他們調整自己的節奏，並在平靜和寧靜的環境中學習。
- 經常與您的孩子溝通其感受，並注意任何體征和症狀，以便將恢復計畫調整至適合您孩子的節奏。
- 對體征或症狀的任何突然變化作出反應；如果發生這種情況，您的孩子應該由醫生或執業護士進行重新評估。