Chinese Traditional

急症服務 Emergency Services

成年人腦震盪 (頭部輕傷) Concussion (Minor Head Injury) in Adults

這是指頭部因受到直接撞擊導致腦部遭搖動及震動的頭部損傷。撞擊力大至足以令腦部受損的，稱為腦震盪。

為您檢查的醫生找不到任何頭部受傷所致的嚴重併發症狀，我們預期您可以很快復原。

頭部受傷的常見症狀是什麼？這些症狀持續多久？

What are the common symptoms of a head injury? How long will they last?

最常見的症狀有：

- 頭痛、疲倦、暈眩
- 睡眠困難
- 難以集中精神和學習新事物
- 感到焦慮、抑鬱或坐立不安

您可能完全沒有症狀、只有幾項症狀、或有齊所有以上症狀，它們可能即時出現，或在往後的幾天逐一出現。這些症狀是正常復原過程的一部份。

頭部受傷後的復原情況因人而異，大部份人在數小時或數天內便開始感到有好轉，但有些症狀可以持續一星期或更長時間。

在往後的 24 小時，您都必須有人伴同，因為您在這段時間內可能會出現更嚴重的症狀。您必須由另一名有責任感的成年人密切監察您的情況。

若出現以下情況，請即前往最就近的急症室：
Go to the nearest Emergency Department if:

- ☐ 您的頭痛惡化，或服用止痛藥後頭痛仍沒有減退。
- ☐ 您感到暈眩，且經休息後仍沒有好轉。
- ☐ 您感到噁心，或嘔吐了兩次或以上。
- ☐ 您的視力有變。

若出現以下情況，請即致電 9-1-1：
Call 9-1-1 right away if:

- ☐ 您不受控地在抖震、顫抖或抽搐。
- ☐ 您很想睡覺。
- ☐ 您變得思想混亂、坐立不安或激動。
- ☐ 別人叫不醒您。
- ☐ 雙臂或雙腿軟弱無力。
- ☐ 您口齒不清。
- ☐ 您走路時絆倒。
- ☐ 有透明液體從耳朵流出來。

如何在家照顧自己 How to take care of yourself at home

休息 Rest

- 明日或之後的一兩天留在家中。
- 逐漸回復日常活動。
- 在往後的 24 小時內，**切勿**做任何吃力的勞動。
- **切勿**長時間看電視或對著電腦工作。

開車 Driving

- **切勿**在往後的 24 小時內開車。
- 之後的一星期內，如果您難以集中精神，不要開車或操作機器，直至此症狀消失為止。

健康 Health

- 在往後最少 24 小時內，**切勿**喝酒。若持續有頭痛，不要喝酒，直至醫生表示可以安全飲酒為止。
- 只服用由您醫生開出的處方藥物。
- **切勿**服用阿斯匹靈 (ASA)、布洛芬或其他消炎藥，這些藥物會增加出血機會。

活動及運動 Activities and Exercise

- 撞傷頭部後，只要沒有出現任何症狀，您是可以進行活動和做運動的。
- 先做較輕鬆的運動，例如散步和踏健身單車。
- 逐漸增加活動或運動的次數和時間。
- 若傷勢是在進行體育活動期間所致，須在重返此項活動前先徵詢醫生的意見。
- 在未完全復原前，不要參與任何涉及身體接觸或任何有機會撞擊頭部的運動（例如冰上曲棍球、足球、欖球、滑雪、滑雪板或踏單車）。當您完全康復的時候，您的醫生會告訴您。
- 參與任何有機會撞到頭部的體育活動時，都須配戴頭盔。

欲知更多如何計劃您的康復安排，請參閱附上的 *'Return to Activity'*（「重拾活動」）及 *'Return to Work'*（「重返工作」）工具。

欲知更多，請諮詢：

- 您的家庭醫生
- 菲沙衛生局腦震盪服務 604-514-7431
  電郵：concussion@fraserhealth.ca
  上網至 fraserhealth.ca ，搜尋"concussion"（腦震盪）
- 菲沙衛生局虛擬護理服務 1-800-314-0999
  即時網上聊天：fraserhealth.ca/virtualcare
  每日早上 10 時至晚上 10 時
- 卑詩健康連線 (HealthLinkBC) 8-1-1 (7-1-1 TTY)
  上網至 HealthLinkBC.ca

卑詩健康連線全日 24 小時開放，提供 130 種語言服務。若需要傳譯員，請以英語說出您所用的語言，然後靜待傳譯員接聽您的電話。

有關腦震盪的網上資源

腦震盪指南

由 GF Strong 編製的個人康復指南。
concussion.vch.ca

認識腦震盪的訓練工具

cattonline.com
選 'Athlete'（運動員）或 'Workers and Workplaces'（工人和工作地點）

Parachute Canada

parachutecanada.org
選 'Injury Topics'（受傷項目），然後選 'Concussion'（腦震盪）