Chinese Simplified

急救中心 Emergency Services

成人脑震荡（轻度颅脑创伤）
Concussion (Minor Head Injury) in Adults

头部受伤是由于头部受到直接击打而导致的脑部震动和震颤。 如果打击足以伤及大脑，则称为脑震荡。

您的医生对您检查后并没有发现您有因头部受伤而引起的严重的并发症的迹象。 我们希望您很快恢复健康。

头部创伤的常见症状？ 他们会持续多久？

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

最常见的症状有：

- 头痛，疲倦，头晕
- 入睡困难
- 难以集中精力及学习新事物
- 感到焦虑，沮丧或烦躁

您可能没有任何状症，或许有一些亦或全部的症状。 这些状症可能会立即出现或在未来的几天内出现。 这些症状是正常恢复过程中的组成部分。

头部创伤的恢复过程因人而异。 大多数人会在数小时或数天内开始感觉好些； 然而，某些症状却可能持续一周或更长时间。

在未来的 24 小时内，请勿一个人独处，因为可能会出现更严重的症状。 您必须由另一位有责任感的成年人密切监护。

如出现下列症状，请就近前往急救中心就医：
Go to the nearest Emergency Department if:

- ☐ 您头痛加剧或使用止痛药亦无法减轻。
- ☐ 您感到头昏眼花，且休息后也无法消除。
- ☐ 您伴有恶心，或呕吐超过两次以上。
- ☐ 您的视力有所变化。

假如出现下列症状，请即刻拨打 9-1-1
Call 9-1-1 right away if:

- ☐ 您无法抑制的晃动，震颤或抽搐。
- ☐ 你很困倦。
- ☐ 您会感到困惑，不安或烦躁。
- ☐ 您无法被唤醒。
- ☐ 您四肢无力。
- ☐ 您口齿不清。
- ☐ 您行走时会跌倒。
- ☐ 您的耳朵有透明的液体流出。

本文档中的信息仅适用于需要本信息的相关人员并应由医疗团队向其分发。

Catalogue #262802 (November 2022) Chinese Simplified
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

如何在家照顾自己How to take care of yourself at home

休息

- 未来两天待在家里。
- 逐渐恢复您平常的活动。
- 未来的24小时，**请勿**从事剧烈的体育锻炼。
- **请勿**长时间看电视或使用计算机。

驾驶

- **不要**在未来24小时内开车。
- 未来一周内，如果您注意力无法集中，请不要在症状消失之前驾驶或操作机械设备。

健康

- 至少在未来24小时内**不要**喝酒。如果您仍然头痛，请勿喝酒，直到您的医生认为饮酒无妨。
- 仅服用医生开具的处方药物。
- **请勿**服用阿司匹林（ASA），布洛芬或其他消炎药。这些药物会增加出血的机会。

活动与锻炼

- 只要您头部创伤的症状完全消除，即可从事任何活动或锻炼，。
- 从轻度运动开始，例如，散步和在固定自行车上骑行。
- 逐渐增加您的运动或锻炼的频率和时间。
- 如果创伤是在竞技运动过程中造成的，请在重返该项运动之前咨询相关医生。
- 没有完全康复之前，请勿参加任何接触型体育运动或任何可能会撞击头部的运动（例如曲棍球，足球，橄榄球，滑雪，单板滑雪或自行车）。您完全康复后，医生会通知您何时恢复相关运动。
- 在进行任何有可能撞到头部的竞技运动时，请始终佩戴好头盔。

关于如何规划您的康复计划的更多信息，请遵从所附工具*“返回活动”*和*“返回工作”*。

欲了解更多详情，最好咨询

To learn more, it’s good to ask:

- 您的家庭医生
- 菲沙卫生局脑震荡服务中心 604-514-7431
  电子邮箱：concussion@fraserhealth.ca
  在线查询:fraserhealth.ca 搜索“concussion”
- 菲沙卫生局虚拟护理热线： 1-800-314-0999
  或上网在线咨询 fraserhealth.ca/virtualcare
  时间：每日上午 10:00 至下午 10:00
- 卑诗健康联线 8-1-1（或 7-1-1 TTY）
  或在线访问网站：HealthLinkBC.ca

HealthLinkBC 24 小时开放。 提供 130 种语言服务。 对于口译人员，请用英语说您的语言。 等到口译员接听电话。

脑震荡的网络资源

Web Resources on Concussion

我的脑震荡指南
GF Strong 提供的个性化康复指南
concussion.vch.ca

认识脑震荡培训工具
cattonline.com
选择“运动员”或“工人和工作场所”

加拿大跳伞协会 parachutecanada.org
选择“创伤主题”然后选择“脑震荡”