

儿童脑震荡 (轻微头部受伤)

Concussion (Minor Head Injury) in Children

您的孩子头部受伤了

我们医护团队没有发现任何症状显示孩子的头部受到重伤。脑震荡是一种脑部受伤，但普通X光或扫描检查却无法看见。脑震荡会影响孩子的思维和记忆，引发不同的症状。

您可以带孩子回家，自己看护。未来24至48小时时间，请务必仔细察看孩子的状况。作为家长，如果孩子出现任何异常，您是最敏感的人。

如何在家查看孩子状况

如果孩子想睡觉，让他 / 她睡。睡眠有益，但是在未来 24 至 48 小时时间，请务必仔细察看孩子的状况。

确定孩子:

- 说得出自己的名字
- 知道你是谁
- 知道自己在哪儿
- 可以和平时一样被唤醒
- 能用双手握紧你的手
- 耳朵或鼻子没有血或液体
- 呼吸自如
- 不太感觉疼痛

相信您对孩子的直觉。脑部受伤引起的一些轻微变化只有非常了解孩子的人才可能注意得到。

如果孩子出现下列情况，请立刻拨打 9-1-1:

- 坐着或走动的时候失去平衡
- 跌倒或常绊倒
- 一条手臂或腿失去力气
- 拿不住东西
- 看不清楚 (抱怨视线模糊或看到重影)
- 做出奇怪的动作或者身体抽搐 (癫痫)

马上带孩子去急诊，如果:

- 您注意到孩子行为举动异常。
- 孩子没有精力或不愿做任何事。
- 头部受伤后，孩子无法做之前会做的事。
- 孩子躁动、不安或迷糊。
- 您很难唤醒孩子。
- 孩子耳朵或鼻子流血或流出黄色液体。
- 孩子呕吐 (喷吐) 两次以上 (一到两次属于正常情况) 。
- 孩子感觉头愈来愈疼，或止痛药不起作用。
- 如果孩子很小，而且:
 - 哭闹不止，无法安抚
 - 不愿汲母乳或进食

儿童脑震荡 (轻微头部受伤) – 续

Concussion (Minor Head Injury) in Children - continued

受伤 24 小时之后

- 孩子头痛，您可以给孩子服用一般的醋氨酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen)。(泰诺 Tylenol 是一种醋氨酚)。

不要用镇静剂或较强的止痛药。它们会掩盖受伤造成的一些重要症状。如果一般止痛药不能缓解，请电话咨询您的家庭医生。

- 孩子很可能数天感觉肠胃不舒服（恶心）。请给少量点心和饮料，避免大量进食。
- 确保孩子在你的视线范围内。安静地陪伴孩子阅读或玩耍，直到他 / 她感觉恢复正常。切勿进行剧烈活动或游戏。休息很重要。

帮助孩子康复的提示

- 确保孩子晚上睡眠充足，白天也有休息时间。
- 让孩子逐步恢复以往的活动，而不是马上恢复所有活动。
- 减少嘈杂和刺激（诸如电视、电脑游戏、iPad、电脑和其他电子设备、大音量音乐等）。
- 设法和孩子一次只做一件事，避免让孩子分心。
- 帮助孩子记事情，做笔记，用日历。
- 和认识您孩子的人聊孩子的伤情（家人、朋友、老师、辅导员、保姆、教练等）他们需要知道孩子的受伤情况，以便给予帮助。
- 对于学龄孩子，按照所附的工具手册《重新开始学习》（‘Return to Learn’）和《重新开始玩耍》（‘Return to Play’）引导孩子。

了解更多资讯

- 如果你有疑问或担心，联络家庭医生。
- 或咨询 HealthLinkBC - 拨打 8-1-1 (聋哑人士专线 7-1-1)。有关头部受伤更多的信息，可电话咨询或上网浏览 www.HealthLinkBC.ca。

关于脑震荡的网络信息

了解脑震荡的工具(CATT)

www.cattonline.com

点击 ‘Awareness Toolkit’
For Parents, Players, and Coaches

保护伞 (Parachute Canada)

parachutecanada.org

点击 ‘Concussion Resources’

以上信息改编自 BC 省立儿童医院急救部《头部受伤》(2012 年 10 月)，已获授权使用。

www.fraserhealth.ca

本单张信息不能替代您的医护团队给您的建议