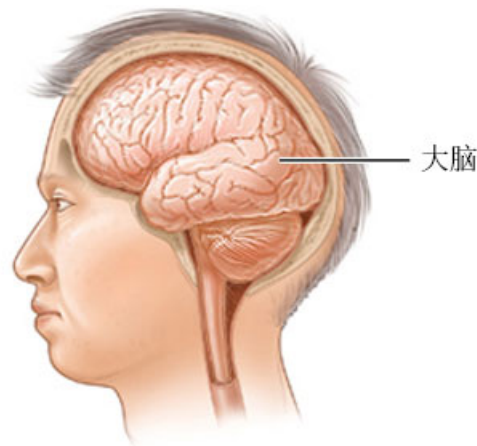


脑震荡：护理说明 - [Concussion: Care Instructions]

您的护理说明



© Healthwise, Incorporated

脑震荡是一种对大脑的伤害。它在头部受到重击时出现。影响可大脑冲撞或震动到颅骨。这会中断大脑的正常活动。虽然您头部或脸部有割伤或瘀伤，但是您可能没有脑损伤的明显迹象。在大多数情况下，脑震荡造成的脑损伤不能在 CT 或 MRI 扫描等检查中发现。

在几周内，您可能出现精神不振、头晕、无法入睡、头痛、耳鸣或恶心。您还可能感到焦虑、脾气暴躁或沮丧。您可能有记忆力和注意力方面的问题。这些症状在脑震荡后很常见。它们会缓慢地进展。有时需要几周，甚至是几个月。与您同住的人应知道如何照护您。如有需要，请与可提供帮助的照护者分享此内容和所有信息。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

疼痛控制

- 用冰块或冰袋敷头部的疼痛部位，每次 10 至 20 分钟。请在冰袋和皮肤之间垫一层薄布。

- 请务必安全用药。应认真阅读并按照标签上的说明服用。
 - 如果医生开了处方止痛药，请遵照医嘱服用。
 - 如果不想服用处方止痛药，请咨询医生是否可以服用非处方药。

恢复

- 遵照医生的指示。医生会告诉您，您是否需要有人在未来 24 小时或更长时间密切观察您。
- 休息是从脑震荡中恢复过来的最佳方式。您需要休息身体 并且 大脑：
 - 晚上睡眠充足。在白天间歇休息。
 - 避免需要大量体力或脑力劳动的活动。这些包括做家务、锻炼、做作业、玩视频游戏、发短信和用电脑。
 - 恢复期间，您需要改变上学或工作安排。
 - 慢慢恢复正常活动。不要尝试一次性做太多。
- 不要饮酒或服用违禁药物。酒精和违禁药物可减缓您的恢复速度。而且它们还可增加再次脑损伤的风险。
- 避免可导致再次脑震荡的活动。遵循医生提出的逐渐恢复活动和体育运动的指示。
- 咨询医生何时可以驾车、骑自行车或操作机器。

应如何恢复活动？

应逐渐恢复体育运动或活动。应在脑震荡的所有症状消失后才开始恢复活动，无论是在休息时还是在运动或劳累时。

医生和脑震荡专家建议在脑震荡后遵循步骤逐步恢复运动。请利用这些步骤作为指导。医生必须始终作出您是否可返回全面接触比赛的最终决定。您应从以下活动层级慢慢进步：

1. 无活动。这意味着彻底的身体休息和精神放松。
2. 轻度有氧运动。包括步行、游泳或最大心率小于 70% 的其他运动。这一步骤没有包括阻力训练。
3. 专业运动锻炼。这包括跑步训练或滑冰训练（取决于运动类型），但没有头部撞击。

4. 非接触式训练。这包括更复杂的训练，如传球。运动员也可开始轻度的阻力训练。
5. 完全接触练习。医疗专业人士必须同意运动员已准备就绪。运动员可参加正常培训。
6. 恢复正常的比赛。这是最后一步，允许运动员参加正常的比赛。

观察并记录您的进步。从轻微活动到正常比赛应花至少 6 天的时间。

请确保您在进行下一步时，可以在每一新的活动层级保持至少 24 小时，或者在医生所说的时长内没有症状。如果一个或多个症状复发，恢复到低一级的活动层级至少 24 小时。在所有症状消失前不要动。

应何时打电话寻求帮助？

任何时候如果您认为需要紧急救护，请拨打 911。例如，应在出现以下情况时打电话：

- 出现癫痫。
- 昏厥（丧失意识）。
- 您意识模糊或不能保持清醒。

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生 或立即寻求医疗护理：

- 新出现呕吐或呕吐加剧。
- 感觉不那么清醒。
- 另一身体部位变得虚弱无力或麻木。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 情况未如预期好转。
- 出现新症状，如头痛、难以集中精力或情绪改变。

从哪里了解详细信息？

转到 <http://kp.org/health>

输入 **Z711** 在搜索框中了解有关以下内容的更多信息 "脑震荡：护理说明 - [**Concussion: Care Instructions**]。"

最新修订日期: 2019年3月28日