

SAN MATEO UNION HIGH SCHOOL DISTRICT

腦震盪資訊表

(本表單需要家長和學生在背面簽字)

腦震盪是一種腦部損傷，所有腦部損傷都是嚴重的損傷。頭部遭受碰撞、擊打或震動，或者身體其他部位遭受擊打，然後受力傳遞至頭部的情況都可能導致腦震盪。腦震盪的程度從輕度到重度不等，會擾亂大腦的正常工作方式。儘管多數腦震盪都是輕度的，但是所有腦震盪都具有潛在的嚴重性，如果沒有發現或治療不當則可能導致多種併發症，包括慢性腦損傷和死亡。也就是說，即便頭部只是「碰了一下」，也可能會很嚴重。您無法看到腦震盪，而且多數運動中的腦震盪也不會出現失去知覺的情況。腦震盪的跡象和症狀可能在受傷後便立即顯現出來，也可能需要幾小時或幾天才能完全顯現出來。如果您的子女報告存在任何腦震盪的症狀，或者如果您自己注意到存在任何腦震盪的跡象或症狀，請立即就醫。

症狀可能包括以下一項或多項：

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 頭痛• 「頭記憶體在壓迫感」• 噁心或嘔吐• 頸部疼痛• 平衡出現問題或頭暈• 視覺模糊、重影或不清楚• 對光線或噪音敏感• 感覺遲鈍或遲緩• 感覺有霧或頭暈眼花• 感覺昏睡• 睡眠模式變化 | <ul style="list-style-type: none">• 失憶• 「不舒服」• 疲勞或精力不足• 悲傷• 緊張或焦慮• 煩躁• 更情緒化• 困惑• 注意力或記憶力存在問題（忘記比賽）• 重複同樣的問題/評論 |
|---|---|

隊友、家長和教練觀察到的跡象包括：

- 出現頭昏
- 茫然的面部表情
- 對分配的任務感到困惑
- 忘記比賽
- 不清楚比賽、分數或對手
- 行動笨拙或動作不協調
- 慢慢地回答問題
- 口齒不清
- 行為或性格發生變化
- 無法記起撞擊發生前的事情
- 無法記起撞擊發生後的事情
- 癲癇發作或抽搐
- 典型行為或性格發生的任何變化
- 失去知覺

如果我的子女在腦震盪的情況下繼續參加運動或過早返場比賽，會怎樣？

出現腦震盪跡象和症狀的運動員應立即從運動比賽中退出。帶著腦震盪跡象和症狀繼續參與運動會導致年輕的運動員特別容易遭受更大的傷害。而且，會增加在腦震盪發生一段時間後腦震盪帶來重大損傷的風險，尤其是在運動員尚未從第一次腦震盪中完全恢復的情況下再次遭受腦震盪的情況下。這可能導致恢復期延長，或甚至會導致重度腦腫脹（二次撞擊綜合征），具有破壞性甚至是致命的後果。眾所周知，青少年或十幾歲的運動員經常會少報受傷症狀。腦震盪也不例外。因此，管理員、教練、家長和學生的教育是保障學生運動員安全的關鍵。

如果您認為您的子女已經患上腦震盪

甚至任何疑似患有腦震盪的運動員都應該立即退出比賽或練習。在醫學檢查合格的情況下，任何明顯頭部受傷或腦震盪的運動員都不能返場參加運動，不管看起來多麼輕微或者症狀消失得多快。對相關運動員的密切觀察應持續幾個小時。CIF 規定要求必須實施長期以來已經完善的腦震盪返場指南，這些指南已經被推薦使用很多年了：

CIF 規定腦震盪協議

疑似患有腦震盪或在練習或比賽中頭部受傷的學生運動員應從當時起退出當天剩餘的運動活動。在相關學生運動員經過受過腦震盪教育和培訓的持牌醫護人員的評估並獲取此醫護人員出具的書面返場許可前，退出運動的學生運動員不得返場。如果受過腦震盪教育和培訓的持牌醫護人員確定相關運動員持續遭受腦震盪或頭部受傷，則相關運動員必須在持牌醫護人員的監督下在診斷後七（7）天內填寫一份分等級的返場協定。每一年，所有運動員和運動員的家長或監護人都必須在運動員首次練習或比賽前簽署一份腦震盪及頭部受傷資訊表。

（聯合理事會 2010 年 5 月核准）

問：「持牌醫護人員」是什麼意思？

答：持牌醫護人員和醫療專業人員的「行醫範圍」是由加州法規所界定的。此行醫範圍會限制醫生（MD）或骨科醫生（DO）的評估範圍。

如果您認為您的子女可能患有腦震盪，應該通知您子女的教練（他將通知學校的體育教練）和健康助理（他將通知教師）。請記住，錯過一場比賽好過錯過整個賽季。在不確定的情況下，相關運動員應該立場。

SMUHSD 在我們的六個學區學校內都設有以為體育教練，他可以根據持牌醫護人員的指示，在患有腦震盪期間監督和指導您的子女，幫助他們重新恢復正常的學習/體育活動。請讓您的子女每天與現場的體育教練溝通，討論可能存在的任何症狀和/或遵循返場協議的規定。體育教練和醫生可以一起合作，來幫助確保您的子女獲取最佳的護理，並幫助重新恢復正常的學習/體育活動。

如果您的子女持續患有腦震盪，他/她將需要在持牌醫護人員的監督下，填寫一份返場協議，才能重新參加他們相應的體育運動。

有關腦震盪的當前和最新資訊，您可以訪問：

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

學生運動員正楷姓名

學生運動員簽名

日期

家長或法定監護人正楷姓名

正楷姓名簽名

日期

改編自 CDC 和第 3 屆運動腦震盪國際大會成果
文檔創建日期 2010/5/20