

## 头部受伤

儿童经常会摔倒并磕碰头部或撞到头部。可能会难以判断头部受伤是否严重。

如果您的孩子出现以下任何一种情况，则需要去看医生：

- 昏倒或癫痫发作（抽搐）
- 看上去昏昏欲睡，困惑或笨拙不灵活
- 出现大的肿块或瘀伤
- 头部受到的撞击严重，让您感到担忧。

### 头部受伤的儿童：

- 需要观察——头部受伤后48小时内要进行观察。
- 至少48小时内不要做任何可能导致头部第二次受伤的事情，例如：骑自行车、攀爬游乐设施、做体育运动。
- 通常可能在2~3天内按照指示逐渐恢复正常活动（体育运动除外）。

### 缓解疼痛

如果您的孩子感到疼痛，请遵循药物包装上的说明服用扑热息痛（paracetamol）或布洛芬（ibuprofen）。

### 何时寻求帮助

如果您的孩子在头部受伤后几周内出现上述任何情况，请将其带回医院检查：

- 失去知觉（呼叫救护车，拨打000）
- 变得困惑、烦躁或言语不清
- 无法睁开眼睛、说话，或无法遵循指令
- 抽搐（面部或四肢抽搐、扭动或痉挛）
- 抱怨头痛持续或颈部僵硬
- 抱怨视力模糊、看到重影或有其他视力问题，看上去较平时笨拙不灵活
- 频繁呕吐
- 耳朵流血
- 耳朵或鼻子有水样分泌物。

### 复诊

轻度头部受伤通常不需要预约复诊。

但是，由轻微头部受伤引起的问题可能很难被发现。在头部受伤几周后，您的孩子可能会有以下表现：

- 烦躁
- 情绪波动
- 疲倦

- 注意力不集中
- 行为表现问题。

如果出现任何一种情况或您有其他疑虑，请带您的孩子去看当地医生或最近的急诊部门。

最好将头部受伤的情况通知孩子的日托中心/学校，这样他们可以帮助您的孩子恢复（并留意任何问题）

## 脑震荡症状

脑震荡意味着大脑受到了一些损伤（通常是暂时的）。大脑通常会完全康复，但可能需要几天到几周（有时会更久）的时间。

症状包括头痛、头晕、恶心、注意力不集中和疲倦。

目前的证据支持在中度头部受伤之后，可通过逐步恢复运动的方式，逐渐恢复到正常活动中。过早返回学校或进行体育运动，会有因脑部受伤而出现并发症的风险。

您的孩子应该要有一段时间来进行身体上的休息和精神上的休息（“大脑休息”）。他们不应该参加体育运动，并且在48小时内避免需要集中精神的活动（包括使用电脑、看电视、发短信和打游戏）。

如果孩子在48小时内没有任何症状并感觉恢复正常，他们就可以按照以下指引，开始逐步恢复活动。每个阶段应持续24~48小时，如果能保持没有任何症状，则可以进入下一阶段。

## 返回学校及认知活动

阶段	活动	阶段目标
阶段1：不进行活动	充分的精神休息	康复
阶段2：在家中进行轻度认知（思考）活动	短时间（5 - 15分钟）的脑力活动（家庭作业）	逐步恢复，在密切监测下增加活动（无症状——详见上文）
阶段3：在家中进行适度的认知活动	更长时间段（20 - 30分钟）的脑力活动（家庭作业）	增加认知耐力，自己调节活动节奏



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

### 儿童和青少年健康服务部

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

电话：(08) 6456 2222

制作单位：急诊部门

参考编号：247.8 © CAHS 2023

本文件可以根据残疾人士的要求提供其他格式。

**免责声明：**本出版物用于一般教育和信息目的。如果需要任何医疗建议，请联系有资质的专业医疗人员。

© 西澳州，儿童和青少年健康服务。

阶段4：部分返校	非全天上课，外加 1 - 2 小时家庭作业	重新进入学校，适应在没有任何症状的情况下保持认知负荷
阶段5：逐步重返学校	逐步增加到全天上学	增加认知耐力
阶段6：重新恢复全部脑力负荷	补上错过的功课、考试和测评	完全返校

## 恢复体育运动

阶段	活动	阶段目标
阶段1：不进行活动 受伤后 48 小时内	身心得到充分的休息	康复
阶段2： 轻度运动	步行、游泳、静态自行车	缓慢增加活动量
阶段3： 运动专项练习	足球运动、板球、篮球、篮网球、曲棍球的跑步训练	增加运动量
阶段4： 非接触式训练	足球运动、板球、篮球、篮网球、曲棍球的传球训练	增加协调性及运动锻炼
阶段5： 全接触练习	参加正常的训练活动	恢复信心并允许教练做进度评估
阶段6： 恢复体育运动	正常的比赛运动	

如果您的孩子出现任何症状（头痛、头晕、恶心或疲倦），应该后退一个阶段，并在24 - 48小时后或休息后再次尝试。如果您不确定是否能完全恢复体育运动，医生可以为您提供进一步的建议。

如果孩子持续头痛、头晕、恶心或呕吐，或者您有任何疑问，请带您的孩子去看医生或去到急诊部门。

严重头部受伤儿童的看护者可以从以下网站获取更多信息：

[https://concussioninsport.gov.au/parents\\_and\\_teachers](https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers)

特别是依据儿童**恢复体育运动（Return to Sport）**准则，恢复运动之前需要更长的时间。