

# 在脑震荡后恢复正常 (简称ACoRN)

## 脑震荡的预期征兆

- 头痛
- 疲劳
- 感到恶心
- 注意力不集中
- 平衡性/协调性差
- 对光线或噪音敏感

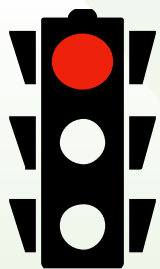
请在接下来的24小时内定期给予止痛药物,并考虑服药最多1周时间。(遵循药品包装上的剂量指引)。

以下的红绿灯系统提供了如何管理以下详述的脑震荡预期征兆的逐步指南。

- 当您已24小时无症状时,您可以前进到下一阶段。
- 如果症状再次出现,则请返回上一阶段,以帮助缓解症状。
- 如果在任何时候症状变得更糟,请联系您的全科医生、NHS24(111),或者,如果需要紧急护理,请致电999。
- 如果您在2周后仍有症状,请去见您自己的全科医生。



我们建议您至少休息2周再重新进行运动。您可以从“如有疑问,等待它们结束”中获得本指南(或扫描二维码)。



停止并让身心获得休息

### 可以尝试

- 棋盘游戏
- 短时间的电话交谈
- 不费力的手工

### 尚不能做的事情

- 不花时间看屏幕(电视、电脑游戏、手机、平板电脑等)
- 不能上学
- 不参加体育运动/需要体力的游戏
- 不阅读

如果24小时没有脑震荡征兆,则请进入琥珀色阶段



休息,但准备走动

### 可以尝试

- 少量阅读
- 有节制地看电视
- 朋友的短暂探访
- 做30分钟的学校作业
- 短途散步

### 尚不能做的事情

- 尚不能上学
- 避免电脑和电脑游戏
- 不参加体育运动/需要体力的游戏

如果24小时内没有脑震荡征兆,则请进入绿色阶段。如果重新出现症状,请返回上一阶段。



回归到正常的学习活动

### 可以尝试

- 分阶段返回学校(根据所能承受的情况,可能是半天或3-5天的出勤)
- 分阶段回复做家庭作业:从30分钟开始增加

### 尚不能做的事情

- 受伤后2周内不参加体育运动/需要体力的游戏
- 在分阶段完全过渡回学习生活之前,不进行任何测验/考试
- 2周内不参加技术性科目(家政/技术/科学)

与您的孩子讨论,并协议何时完成分阶段恢复正常。如果这需要两周以上,请去见您自己的全科医生。

# 皇家儿童医院急诊科

1345 Govan Road, G51 4TF

电话:主要部门: 0141 452 4055



Greater Glasgow  
and Clyde

大格拉斯哥和克莱德地区  
国民保健服务 (NHS)

## 在头部受伤后给父母和监护人的信息

在头部受伤后,成年人应在接下来的24小时内监督您的孩子。他们还应定期获得止痛药物(例如扑热息痛)。如果您担心他们出现问题,请致电急诊部,如有必要,请将他们送回医院。

### 你应该注意的征兆是:

- 如果您的孩子异常困倦或难以醒来。
- 一直头痛,止痛药没有帮助。
- 反复呕吐。
- 手臂或腿部无力,例如无法拿住东西。
- 看东西和走路有困难,或行为笨拙和不协调。
- 混乱(不知道他们在哪里,把事情混淆)。
- 从耳朵或鼻子流出液体或血液。
- 痉挛(抽搐或癫痫发作)。
- 任何其他异常行为。

### 让您的孩子照常睡觉。我们鼓励您在夜间检查他们几次,以检查:

- 他们看上去呼吸正常吗?
- 他们是否以正常姿势睡觉?
- 当您轻轻地唤醒他们时,他们是否做出了预期的反应?  
(例如,拉起床单,拥抱泰迪熊)
- 如果您无法确定您的孩子是否正常睡觉,请将其完全唤醒,以进行检查。

如果您对上述任何内容有任何疑问,请联系急诊部门。

收到这份建议传单的绝大多数儿童不会出现脑震荡的征兆。然而,如果在最初的24小时后出现脑震荡征兆,请使用背面指引。

欲获得有关儿童获得性脑损伤的进一步建议、信息和支持,请致电0303 303 2248联系儿童脑损伤信托机构(Child Brain Injury Trust)。