

脑震荡

您需要了解的信息

什么是脑震荡?

脑震荡是一种轻微的脑损伤,当头部受到剧烈摇晃或撞击时就会发生。如果您怀疑自己有脑震荡,请务必向您的医生/全科医生咨询。脑震荡并不一定要在经历昏厥后才会发生。

由于大脑可能会受到影响,因此可能需要一段时间才能感觉情况好转。几天后您应该就会开始感觉情况好转,大多数人在4周内会感觉情况好转。



症状和恢复

脑震荡后会出现一些常见的持续症状。请记住,恢复过程可能有起伏,有些症状可能不会立即显现。您的症状可能时好时坏。如果症状持续超过一到两周,请去看医生。

您可能会注意到的情况	您可以怎么做
思考 <ul style="list-style-type: none"> 无法集中注意力 感觉迟钝或迷糊 记不住事情 	<ul style="list-style-type: none"> 做事情多花点时间。 使用日记本、白板或手机应用程序来提醒您重要的事情。 一次只做一件事 在活动中和活动间隙多休息。 如果症状持续超过一到两周,请去看医生。
身体状况 <ul style="list-style-type: none"> 头痛 颈部疼痛 头晕 感觉恶心 对光线或噪音敏感 平衡能力受影响 	<ul style="list-style-type: none"> 逐渐恢复正常活动。 只要不会使症状更加严重,您就可以开始进行一些简单的体能活动,如散步或骑动感单车。 大多数头痛可通过服用扑热息痛缓解。如果正在服用血液稀释剂,应避免服用非甾体抗炎药和阿司匹林。 理疗师也许可以帮助您解决颈部疼痛和头晕等身体问题。 如果症状持续超过一两周,请及早就医。
疲劳 <ul style="list-style-type: none"> 感到非常疲惫 需要更多睡眠 	<ul style="list-style-type: none"> 如果必要,凡事可以慢些来。 将各个任务分别安排在白天、晚上和一周内的不同时间处理。 务必要慢慢增加活动量,但也要多休息。
情感 <ul style="list-style-type: none"> 感到更加沮丧或烦恼 感觉更加情绪化或悲伤 感到焦虑或担忧 	<ul style="list-style-type: none"> 做自己喜欢的活动,让自己感到放松。 做一些温和、稳定的运动,比如散步。 避免从事有可能撞到头部的活动,如接触性运动。 向家人和好友倾诉您的感受。 向医生或心理医生寻求帮助。
睡眠 <ul style="list-style-type: none"> 睡眠时间比平时多或少 入睡或保持睡眠有困难 	<ul style="list-style-type: none"> 每天尽量在同一时间起床和睡觉。 卧室只用于睡觉,手机和平板电脑应放在另一个房间。 保持环境安静凉爽。 避免饮酒和含咖啡因的饮料。

有些人可能会持续出现症状。这些症状被称为持续性脑震荡后症状。



治疗

如果在您受伤时有医护人员或医生在场帮助您，他们会检查您的大脑和身体的功能是否正常。

脑震荡后，您可能被告知：

- 最初 24 小时内不要开车，如果症状消失，再慢慢恢复开车
- 在获得健康专家的许可之前，不要进行接触性运动
- 开始慢慢重返校园/工作岗位；在康复过程中，您可能需要一段时间的停工或调整工作
- 必要时服用治疗头痛、疼痛和恶心的药物
- 限制看屏幕的时间，尤其是在受伤后的48小时内，因为看屏幕（如手机、平板电脑或电脑）的时间过长会使大脑疲劳，从而减缓康复速度
- 至少 48 小时内避免饮酒和使用娱乐性药物。

后续措施

拜访您的全科医生 (GP)

受伤后 1-2 周

您的全科医生会检查您的恢复情况，并为您提供恢复正常活动的信息。许多人在最初一两周就开始感觉好多了。当您做更多活动时，症状会稍微加重，这是正常的。

受伤 4 周后 (如果您仍感觉不适)

有些人可能在 4 周后出现症状并需要支持。务必与您的全科医生讨论如何获得更多帮助。如果随着时间的推移，您的症状没有得到改善，或者使您无法从事平常的活动，请向您的全科医生咨询您所在地区是否提供脑震荡服务。

如果您的脑震荡是由于跌倒造成的，请向医生咨询降低再次跌倒风险的方法。如果您的脑震荡是在运动时发生的，恢复运动可能需遵守特殊要求。您可能需要得到医生（如全科医生）的批准，才能再次参加运动。有关重返体育运动的更多信息，请参阅以下网站上的“重返体育运动”情况介绍。

如果您出现以下任何症状，请前往最近的急诊室或拨打三个零 (000)：



晕厥、昏厥和/或无法醒来



行为怪异，说一些莫名其妙的话



严重头痛



频繁呕吐



无法记住大段时间里发生过的事情，包括无法识别人或地点



癫痫发作



手脚无法动弹



视力模糊或重影

免责声明 脑震荡应由医生或其他保健专业人员诊断。这些健康信息仅供一般教育之用。请务必咨询您的医生或其他健康专家，以确保这些信息适合您。13 HEALTH热线 (13 43 25 84) 为昆士兰州各地的公众提供全天候健康信息、转诊和电话分诊服务。如遇医疗紧急情况，请前往最近的医院急诊科或拨打三个零 (000)。

更多信息



Anzconcussionguidelines.com



Kidsconcussion.com.au



Connectivity.org.au



如果您是全科医生，请访问
HealthPathways
获取更多信息。



© State of Queensland (Queensland Health) 2025
creativecommons.org/licenses/by/4.0/au