

頭部受傷

兒童常常會摔倒、碰到或撞到頭部。頭部受傷有時可能很難判斷傷勢是否嚴重。

如果您的孩子有以下情況，他們應該就醫：

- 昏倒或癲癇發作（痙攣）
- 看起來昏昏欲睡、神智不清或笨手笨腳
- 有大腫塊或瘀青
- 頭部受到強烈撞擊，讓您感到擔憂。

頭部受傷的兒童：

- 頭部受傷後需要觀察 48 小時。
- 在至少 48 小時內不應進行可能導致頭部再次受傷的活動，例如騎自行車、攀爬遊樂設施或運動。
- 按照指示進行，通常可以在 2 至 3 天內逐漸恢復正常活動（不包括運動）。

緩解疼痛

如果您的孩子感到疼痛，可以給予撲熱息痛（paracetamol）或布洛芬（ibuprofen），並按照包裝上的指示服用。

何時該尋求幫助

如果您的孩子在頭部受傷後的幾周內出現下列任何症狀，請將他們帶回醫院：

- 失去意識（呼叫救護車，撥打 000）
- 神智不清、易怒或口齒不清
- 無法張開眼睛、說話或聽從命令
- 抽搐（面部或四肢痙攣、轉動或抽動）
- 抱怨持續性頭痛或出現頸部僵硬
- 抱怨視力模糊，看到重影或有其他視力問題，行動比平常更笨拙
- 持續性嘔吐
- 耳朵出血
- 從耳朵或鼻子流出液體分泌物。

後續護理

輕微頭部受傷通常不需要複診。

但是，輕微頭部受傷導致的問題可能很難察覺。在頭部受傷後的幾周內，您的孩子可能會出現以下症狀：

- 煩躁
- 情緒波動
- 疲倦

- 注意力不集中
- 行為問題。

如果出現上述情況，或您有其他疑慮，請帶孩子去看當地醫生或到最近的急診部。

最好將孩子頭部受傷的情況通知孩子的托兒所／學校，以便他們幫助您的孩子恢復（並留意任何問題）。

腦震盪症狀

腦震盪意味著大腦受到了一些（通常是暫時性的）損傷。大腦通常會完全恢復，但可能需要幾天到幾周（或更長時間）。

症狀包括頭痛、頭暈、噁心、注意力不集中和疲勞。

目前的研究證據支持在中度頭部受傷後應逐步恢復正常活動，並逐步恢復遊戲。過早返回學校或開始運動的兒童可能有因頭部受傷而引起併發症的風險。

您的孩子應該有一段身心休息的時間（「大腦休息」）。在 48 小時內，他們不應進行運動，也應避免進行需要集中精神（包括使用電腦、看電視、發短信和打電動遊戲）的活動。

一旦您的孩子在 48 小時內沒有任何症狀且感覺恢復正常，他們就可以逐步恢復活動，如下所示。每個階段應持續 24–48 小時，如果依舊沒有症狀，就可以進入下一階段。

重返學校和認知活動

階段	活動	階段目標
第 1 階段：無活動	讓大腦完全休息	恢復
第 2 階段：在家進行少量認知（思考）活動	短時間（5–15分鐘）的智力活動（家庭作業）	逐步、密切觀察增加活動量（無症狀一如上所述）
第 3 階段：在家進行中度認知活動	較長時間（20–30分鐘）的智力活動（家庭作業）	增強認知耐力，自訂進度的活動
第 4 階段：非全日返校	非全日上課，加上1–2小時的家庭作業	在沒有出現任何症狀的情況下，通過調適重新返回學校，以維持認知負荷。



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

兒童與青少年健康服務
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
電話：(08) 6456 2222
由急診部製作
參考號：247.12 © CAHS 2023

如有需要，本文件可以根據殘疾人士的要求以其他格式提供。

免責聲明：本出版物僅用於一般教育和資訊目的。如需任何醫療建議，請聯繫專業的醫療人員。
© 西澳州，兒童和青少年健康服務。

第 5 階段：逐步重返學校	逐步增加到上全天的課	增強認知耐力
第 6 階段：恢復正常學習量	趕上錯過的作業、測試和評估	全面重返學校

恢復體育運動

階段	活動	階段目標
第 1 階段：無活動 受傷後的前 48 個小時	全面性的身心休息	恢復
第 2 階段： 輕度運動	步行、游泳、固定式自行車運動	適度增強活動量
第 3 階段： 特定運動	進行橄欖球、板球、籃球、網球、曲棍球等運動的體能訓練	增加運動量
第 4 階段： 非接觸性訓練	進行橄欖球、板球、籃球、網球、曲棍球等的傳球訓練	增加協調能力和運動
第 5 階段： 全接觸訓練	參加正常的訓練活動	恢復信心，讓教練評估進展情況
第 6 階段： 重返運動	恢復正常運動比賽	

如果您的孩子出現任何症狀（頭痛、頭暈、噁心或疲勞），他們應該回到前一階段，休息 24 至 48 小時後再重試。如果您不確定是否可以完全恢復運動，醫生可以向您提供進一步建議。

如果您的孩子有持續性頭痛、頭暈、噁心或嘔吐，或者您有任何疑慮，請帶孩子去看醫生或到急診部。

照顧患有嚴重頭部受傷的兒童的照顧者，可以從此網站獲得更多信息：

https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers

特別是針對兒童的**恢復運動**流程，該流程規定在恢復運動前需要更長的時間。