

腦震盪

腦震盪可隨時隨地發生在任何人身上。瞭解如何防止腦震盪，辨別其徵狀並治療。

腦震盪是最常見頭部受傷的方式。它來自對頭部或身體的直接撞擊，從而令腦部在頭顱中急劇震動。腦震盪可隨時隨地發生在任何人身上。就算看起來是輕微的撞擊，也可能會引致腦震盪。您無需暈倒（失去意識）也會出現腦震盪。

腦震盪的原因

可以引起腦震盪的活動包括：

- 跌倒
- 和其他人或物件碰撞
- 撞車
- 運動或娛樂活動

預防

採取安全預防措施可減少發生腦震盪的機會並可保護他人。

- 安全駕駛並在每次駕車或乘坐車輛時扣好安全帶
- 請勿在藥物或酒精影響下駕駛
- 採取步驟避免滑倒和跌倒，例如保持您的物理空間乾燥和整潔
- 在活動中使用合適的器具，例如頭盔和牙套
- 促進體育運動中的責任和公平競爭

有關如何防止腦震盪的更多詳情，請見：

- [加拿大政府：腦震盪 - 預防與風險](#)
- [加拿大政府：腦震盪 - 體育與娛樂](#)

腦震盪和孩童

要瞭解如何減低孩童受到腦震盪的機會，請參閱：

- [兒童汽車安全座椅](#)
- [兒童安全：單車與三輪車](#)
- [兒童安全：街道與機動車](#)

- [兒童安全：預防跌倒](#)
- [遊樂場安全](#)
- [防止兒童在運動和其它活動中受傷](#)

要瞭解如何減低長者受到腦震盪的機會之詳情，請參閱：

- [您有跌倒的風險嗎？](#)
- [長者跌倒的預防](#)
- [長者摔倒可以預防（HealthLink BC File # 78）](#)
- [您可以怎樣預防跌倒？](#)

康復過程

有關如何治療腦震盪、管理康復及恢復正常活動的更多資訊，請參閱：

- [腦震盪意識培訓網上工具：回歸活動策略](#) (PDF 120KB)
- [腦震盪意識培訓網上工具：復課策略](#) (PDF 102KB)
- [腦震盪意識培訓網上工具：回到體育運動策略](#) (PDF 93.5KB)
- [腦震盪意識培訓網上工具：返回工作崗位策略](#) (PDF 100KB)
- [加拿大政府：腦震盪：症狀與治療方法](#)

實用網站

卑詩省傷情研究及預防部（**BCIRPU**）：

卑詩省傷情研究及預防部向卑詩省民提供預防受傷，包括腦震盪的資料和支援。

- [BCIRPU：腦震盪](#)
- [BCIRPU：卑詩省腦震盪帶來的負擔](#) (PDF 423KB)

腦震盪意識培訓工具（**CATT**）

腦震盪意識培訓工具（CATT）是一系列網上教育課程和資源，旨在規範腦震盪的識別、診斷、治療及管理。

- [CATT online](#)
- [腦震盪意識培訓工具：給教練使用的腦震盪資源](#) (PDF 2.2MB)
- [腦震盪意識培訓工具：給家長和照顧者使用的腦震盪資源](#) (PDF 1443KB)
- [腦震盪意識培訓工具：給運動員和參與者使用的腦震盪資源](#) (PDF 1848KB)
- [腦震盪意識培訓工具：給教育專業人士使用的腦震盪資源](#) (PDF 1414KB)
- [腦震盪意識培訓工具：給工人和工作場所使用的腦震盪資源](#) (PDF 1312KB)

Parachute

Parachute（意為「降落傘」）是加拿大致力於預防受傷的全國慈善機構。它側重於人們意外受傷的三個關鍵領域：在家中、玩耍時及出行中。

- [Parachute:腦震盪](#)

所屬衛生局

點擊以下連結，瞭解所屬衛生局發布的腦震盪相關資訊（如有提供）：

- [菲沙衛生局（Fraser Health）：腦震盪](#)
- [內陸衛生局（Interior Health）：預防受傷](#)
- [北部衛生局（Northern Health）：腦震盪](#)
- [卑詩省衛生服務：預防受傷](#)
- [溫哥華沿岸衛生局（Vancouver Coastal Health）：我的指南：腦震盪目錄](#)
- [溫哥華島：學齡兒童安全](#)

最後更新：2020 年 6 月 10 日

如需尋找有關更多 HealthLinkBC 話題檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或造訪您當地的公共衛生局。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。