

## 頭部受傷

### Head Injuries - Simplified Chinese

#### 【简介】

非常感谢您来看我们。我们制作了这个视频，特别为了提醒您一些需要知道的重要事情。本视频讲述的是头部受伤，也称为脑震荡。你或许已经获得了很多信息。我们知道要掌握这些信息可能有些困难，因此希望视频对您会有所帮助。

我们希望您知道，您并不孤单。你已经迈出了重要且勇敢的一步来拜访我们。我们有一个团队随时给予您支持。

#### 【警告】

在开始之前，我们想让您知道，这个视频将会涉及到创伤及暴力的话题。对于一些人来说，这可能会引发强烈情绪。如果您感到不知所措，请与我们联系。我们在网站上列出了相关资源。

[屏幕上显示网站地址]

#### 【什么是头部受伤？】

头部受伤，或称为脑震荡，是指当您的头部遭到足够强烈的撞击时，大脑会撞击到颅骨内侧。这可能发生在你摔倒使头部受到撞击，比如撞到地面，或者被人打、踢、掌掴头部时。被猛烈摇晃时也可能引起脑震荡，称之为“剪切力性脑震荡”。任何头部受到的撞击都可能导致严重的问题。头部受伤非常危险，有时甚至会致命。无论在同一事件中或过去，头部受到的打击次数越多，出问题的可能性就越大。

#### 【头部受伤的影响】

关于头部受伤的真相是，许多人的头部或脸上没有任何显见的痕迹。这并不意味着它不严重。一个人可能在受伤后的数小时、数天或数周内感受到头部受伤的影响。当您头部受伤时，可能看到星星或闪光，感到头晕，耳鸣。你可能昏倒或接近昏厥。你可能会呕吐或抽搐。

以下是头部受伤后的数天后可能出现的一些症状，包括：

- 双眼可能出现模糊视觉，耳中可能会出现耳鸣声。
- 可能出现头痛和睡眠困难。
- 可能会发现难以忍受嘈杂或光线明亮的地方。
- 可能会发现更难控制情绪和情感。
- 可能会发现更难集中注意力和记住简单的事情。有些人说这感觉就像在雾里行走。

尽管这些都是头部受伤或脑震荡的常见症状，但它们也可能是另一种类型的脑部损伤的症状。如果您也被勒颈或“掐住”，那么您可能有另一种类型的脑部损伤。如果您也被勒颈，请观看我们的勒颈视频。

### 【严重症状】

某些症状可能意味着您有更严重的头部或颈部伤害。需要注意的症状包括频繁呕吐、抽搐、单只眼失明、一侧面部麻痹或下垂、口齿不清。如果你有这些症状，请前往当地的急诊就医。

### 【后续护理】

我们有一个专门的医疗诊所，叫做拥抱诊所 ( Embrace Clinic )。在这个医疗诊所，我们可以评估您的伤情、监测您的康复并提供治疗。我们可以帮助您管理疼痛、情绪和任何睡眠问题。我们可以向专家和社区服务提供者进行转介。我们甚至可以提供医疗证明，以便您向学校或工作单位请假。您不需要推荐信就可以来看我们。

### 【管理症状的方法】

以下是一些可以帮助你管理症状的方法：

- 定期服用止痛药，例如布洛芬或对乙酰氨基酚 ( 品牌有阿德福、泰诺等 )。

顶着疼痛进行活动会延缓康复。请向我们的 Embrace 诊所团队或您的药剂师咨询适合您的剂量。如果您服用其他药物，请询问与其他药物一起服用止痛药是否会有任何可能的影响。

- 尽量保证晚间睡眠。

我们知道现阶段或许会有些困难。

以下是一些可以帮助您放松心情、让您获得治愈睡眠的快速方法：

- 遵循您的正常睡眠习惯。
- 在睡觉前至少一个小时关闭所有电视和手机屏幕。
- 不要在晚上饮用含咖啡因的饮料或食物。
- 听有声读物或睡眠播客。

在服用任何睡眠药物 ( 包括褪黑素 ) 之前，请咨询医疗人员或我们 Embrace 团队。

- 避免饮酒和使用药物，包括大麻。这些可能会隐藏头部受伤的迹象。它们也不会让您获得良好的治愈睡眠。
- 尝试定期休息和休息，特别是头痛的时候。使用笔记本并写下您需要记住的事情。
- 减少您在电视、手机和电脑上的屏幕时间。
- 如果需要在明亮的区域，请使用太阳镜。在嘈杂的场所使用耳塞。
- 尝试进行柔和的颈部和背部肌肉拉伸。热敷有时也有帮助。

- 如果能够，请向学校或工作单位请假休息。如需要提供医疗证明支持，Embrace 诊所能够为您提供。

#### **【结束语】**

好消息是，大多数人在几周内就会康复。我们在此为您提供帮助。

您已经经历了一次严重的暴力事件，无论康复有多困难，您都能够克服严重的创伤。您并不孤单。您有一支富有同情心和专业的医疗团队在这里支持您。

#### **【Embrace 诊所联系方式】**