

## 勒颈

### Strangulation - 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。本视频讲述的是与勒颈的相关信息，以及后续几天内需要注意的事项。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。您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。

#### [触发警告]

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]

#### [什么是勒颈？]

勒颈是指像手、胳膊或绳索之类的东西被夹在脖子上。被勒颈时可能会引发长期和严重的伤害。这不但非常危险，有时甚至是致命的。研究表明，被伴侣勒颈的人在将来受到伴侣严重伤害的可能性更高，甚至有被杀害的可能。

当您被勒颈时，部分或全部血液将停止流向大脑。阻碍血液流动将会在非常短的时间内对大脑产生永久性损害。仅需小于握手的压力就足够阻止血液流动，这种损害可能在几秒钟内发生。

#### [勒颈的影响]

真相是，许多人在头部或颈部没有任何显见的痕迹。这并不意味着它不严重。一个人可能在勒颈后数小时、数天和数周内感受到勒颈的影响。

当您被勒颈时，您可能会呼吸困难或无法呼吸。甚至已经昏迷或接近昏迷。您可能会看到星星、闪光、灯光或有视野缩小的感觉。您可能会大小便失禁。又或者呕吐或发生癫痫。许多人说他们以为自己快要死了。所有这些事情告诉我们，您经历了一次严重的创伤，

事件发生后，您可能会遭受被勒颈的一些不良影响。即使您现在没有感觉到这些症状，在接下来的几天里可能会有以下感觉：

- 您可能会感到喉咙疼痛，双眼模糊，耳鸣。
- 您可能会头痛，睡眠困难。
- 您可能会发现很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。

虽然这些是被勒颈的迹象，但它们与头部受伤（也称为脑震荡）类似。在同一事件中，您的头部可能受到撞击，或被击打头部，导致脑震荡。如果您的头部受到任何伤害，请观看我们关于头部受伤的视频。

### 【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、单只眼睛失明、一侧面部麻痹或下垂、口齿不清。如果您有这些症状，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。我们是一个富有同情心及专业医护人员的团队，在这里支持您。

**【Embrace 诊所联系方式】**