



# 如果您的头部 或身体遭到击 打或震动， 您可能会遭受脑部 损伤和脑震荡。

本信息改编自疾病预防控制中心 Heads Up 系列，脑震荡后怎么办，[cdc.gov/concussion](http://cdc.gov/concussion)。由纽约州卫生署，卫生与人力资源及服务管理部拨款部分支持，基金编号 #H21MC06742。



Department  
of Health

14011 (Simplified Chinese)

3/16

有关更多信息，请查看卡片另一面。

纽约州卫生署

[nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)

有关健康保险信息，请访问：

并在搜索框中输入：TBI

[www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov)

有关一般信息，请访问：

纽约州脑损伤协会

或访问：[www.bianys.org](http://www.bianys.org)

早上 8 点至下午 4 点

800-444-6443 每周一至周五，

支持机构，请拨打免费电话：

寻求帮助、获取信息或联系

您一个人。

每天有超过 500 名纽约人

不只是

如发生以下**任何**情况，请立即寻求紧急医疗救助：

- 加剧性或严重头痛
- 口齿不清
- 癫痫发作
- 反复呕吐
- 时常神志不清或焦躁不安
- 难以保持身体平衡，行走困难
- 视觉障碍
- 在通常应清醒的时刻难以保持清醒
- **任何**引起您、您的家人或朋友担忧的症状

## 为缓解症状，您应...

- 休息。保证足够的休息和睡眠。
- 缓慢，渐进地恢复日常生活秩序。
- 避免高强度肢体运动或需要集中精神的场合。
- 有关能够安全驾车、骑自行车或操作重型设备的合适时机，请咨询您的医生。
- 切勿饮酒。

在受创伤后，您的症状可能会在几天、几周甚至几个月后才会浮现。建议您寻找具有脑部创伤治疗经验的医生进行跟进检查，**尤其是在您出现以下症状时：**

### 身体症状

- 头痛
- 肢体平衡问题
- 视力模糊
- 头晕
- 心
- 入睡困难
- 嗜睡或少觉
- 对噪音或光线敏感

### 思维与情绪

- 意识模糊
- 易怒
- 更为情绪化
- 紧张或焦虑
- 难以记住新信息

有关更多信息，请查看卡片另一面。