

Տեղեկատվական թերթիկ ծնողների և երիտասարդ / աշակերտ մարզիկների համար



Այս թերթում կան տեղեկություններ, որոնք կօգնեն պաշտպանել ձեր երեխաներին սրտի հանկարծակի կանգից

Ինչո՞ւ են աննկատ անցնում սրտային հիվանդությունները, որոնք վտանգի տակ են դնում երիտասարդ/աշակերտ մարզիկներին:

Չնայած նրանք կարող են սրտի հիվանդության ոչ մի ախտանշան չդրսևորել, սակայն ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ սովորաբար ախտանշաններն առկա են, բայց մնում են չճանաչված, չգրանցված, չնկատված կամ սխալ ախտորոշված:

- Ախտանշանները սովորաբար կարող են սխալ մեկնաբանվել ակտիվ երիտասարդների մոտ
- Ուշաթափությունը հաճախ սխալմամբ վերագրվում է սթրեսին, ջերմությանը, սննդի կամ ջրի պակասին
- Երիտասարդ/աշակերտ մարզիկները, ովքեր ունենում են ախտանշաններ, սովորաբար չեն ընդունում դրանք որպես անսովոր, դա նորմալ է նրանց համար
- Նրանք մեծահասակներին չեն պատմում ախտանշանների մասին, քանի որ ամաչում են, որ կարող են հետ մնալ
- Աշակերտ մարզիկները սխալմամբ կարծում են, որ իրենք լավ մարզավիճակում չեն և պարզապես պետք է ավելի լավ մարզվել
- Երիտասարդները (կամ նրանց ծնողները) չեն ցանկանում վտանգի տակ դնել խաղային ժամանակը
- Երիտասարդները անտեսում են ախտանշանները՝ կարծելով, որ դրանք պարզապես կանհետանան
- Մեծահասակները ենթադրում են, որ երիտասարդների մոտ ամեն ինչ լավ է և պարզապես առողջության մասին թերթիկի վրա «նշում են կատարում» այդ վանդակում՝ առանց նրանց հարցնելու
- Բժիշկները ու ծնողները հաճախ չեն նկատում նախազգուշացնող ախտանշանները
- Ընտանիքները չգիտեն կամ չեն հայտնում իրենց բժշկին սրտի հիվանդության պատմության կամ նախազգուշացնող ախտանշանների մասին
- Երեխայի բուժզննումը և սպորտային ֆիզիկական տվյալների ստուգումները չեն ստուգում այնպիսի առողջական վիճակներ, որոնք կարող են վտանգի ենթարկել երիտասարդ/աշակերտ մարզիկներին
- Ստետոսկոպները չեն հանդիսանում սրտի հիվանդությունների համապարփակ ախտորոշման ձև

Պաշտպանե՞ք աշակերտի սիրտը

Իմացե՛ք հանկարծակի սրտի կանգի մասին, երիտասարդների հետ խոսե՛ք նախազգուշացնող ախտանշանների մասին և ստեղծե՛ք կանխարգելման մշակույթ ձեր դպրոցում և համայնքային մարզական ծրագրերում:

- Իմացե՛ք նախազգուշացնող ախտանշանների մասին
- Արձանագրե՛ք ձեր ընտանիքի սրտի առողջության մասին պատմությունը, քանի որ որոշ հիվանդություններ կարող են ժառանգվել
- Եթե առկա են ախտանշաններ/ռիսկի գործոններ, դիմե՛ք ձեր բժշկին՝ սրտային/գենետիկական հետազոտություն անցկացնելու համար
- Պարզապես մի՛ «նշե՛ք» բժշկական պատմության ձևաթղթի վանդակը. հարցրե՛ք ձեր երեխաներին, թե ինչպես են իրենց զգում
- Յուրաքանչյուր սեզոն աշակերտի հետ անցկացրե՛ք սրտի ռիսկի գնահատում
- Խրախուսե՛ք երիտասարդներին բարձրաձայն խոսել դրա մասին՝ որևէ ախտանիշի առկայության դեպքում
- Իմացե՛ք ձեր մարզիչից, թե արդյոք նրանք նկատել են որևէ նախազգուշացնող ախտանշաններ
- Ակտիվ երիտասարդները պետք է զարգանան, ոչ թե թուլանան
- Որպես կողքից դիտող ծնող՝ ծանոթացե՛ք սրտային հիվանդության հետ կապված առաջին օգնության քայլերին
- Համոզվե՛ք, որ ձեր դպրոցը և մարզական կազմակերպությունները համապատասխանում են նահանգային օրենսդրությանը, ըստ որի աղմուկի ստորադասերը, մարզիչները և պաշտոնատար անձինք պարտադրաբար են արձագանքել սրտի հիվանդության հետ կապված անհպաղ իրավիճակին:
- Օգնե՛ք գնելու ավտոմատացված արտաքին դեֆիբրիլյատոր՝ տեղում օգտագործելու համար

Ի՞նչ է պատահում, եթե աշակերտն ունի նախազգուշացնող ախտանշաններ կամ ռիսկի գործոններ:

- Նահանգային օրենսդրությունը պահանջում է, որ երիտասարդ/աշակերտ մարզիկները, ովքեր ուշաթափվում կամ դրսևորում են սրտանոթային հիվանդության հետ կապված այլ ախտանիշներ, պետք է Նորից զննում անցնեն լիցենզավորված բժշկի կողմից, որպեսզի կարողանան խաղալ:
- Ինտրեթե՛ք ձեր բժշկին ախտորոշիչ կամ գենետիկական թեստեր անցկացնել՝ սրտի հավանական հիվանդությունը բացառելու համար
Էլեկտրակարդիոգրամման (ԷԿԳ կամ ԷՍԳ) գրանցում է սրտի էլեկտրական ակտիվությունը: ԷՍԳ-ները հայտնաբերում են սրտային հիվանդությունների մեծ մասը ավելի արդյունավետ, քան միայն ֆիզիկական զննումը և առողջության պատմությունը: Էխոկարդիոգրամմերը (ECHO) ցույց են տալիս սրտի կենդանի պատկերը:
- Աշակերտին պետք է զննի այն բուժաշխատողը, որը փորձառու է սրտանոթային (սրտի) հիվանդության ախտորոշման մեջ:
- Հետևե՛ք ձեր բուժաշխատողի ցուցումներին՝ առաջարկվող գործունեության սահմանափակումների վերաբերյալ, մինչև ստուգումն ավարտվի:

Ի՞նչ անել, եթե աշակերտի մոտ ախտորոշվի սրտի հիվանդություն, որը նրան վտանգի տակ է դնում:

Կան բազմաթիվ նախազգուշակական քայլեր, որոնք կարող են ձեռնարկվել՝ կանխելու սրտի հանկարծակի կանգի առաջացումը՝ ներառյալ գործունեության տեսակի փոփոխությունները, դեղորայքը, վիրաբուժական բուժումը կամ ռիթմավարի իմպլանտավորումը և/կամ իմպլանտատ կարդիոլիտերեր դեֆիբրիլյատորի (ICD) տեղադրումը: Բուժման ընթացքում ձեր բժիշկը պետք է քննարկի ձեզ հետ բուժման տարբերակները և առաջարկի գործունեության փոփոխություններ: Շատ դեպքերում շեղումները հնարավոր է շտկել, և աշակերտները կարող են վերադառնալ նորմալ գործունեության:

Ինչ է սրտի հանկարծակի կանգը: Սրտի հանկարծակի կանգը (ՍՀԿ) կյանքին սպառնացող արտակարգ իրավիճակ է, որը տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ սիրտը հանկարծ դադարում է բաբախել: Այն հանդիպում է բոլոր տարիքի մարդկանց մոտ, ովքեր կարող են թվալ առողջ, նույնիսկ երեխաների ու դեռահասաների մոտ: ՍՀԿ-ի նուպայի ժամանակ մարդն ընկնում է և չի արձագանքում կամ նորմալ չի շնչում: Նա կարող է խեղդվել կամ դողալ, ինչպես ջրածոության ժամանակ, բայց նրա սիրտը կանգ է առել: ՍՀԿ-ն բույսերի ընթացքում հանգեցնում է մահվան, եթե մարդը անմիջապես օգնություն չի ստանում: Գոյատևումը կախված է մերձակայքում գտնվող այն մարդկանցից, ովքեր զանգահարում են 911, սկսում սրտա-թոքային վերականգնում և հնարավորինս շուտ օգտագործում ավտոմատ արտաքին դեֆիբրիլյատոր (AED):

Ինչն է ԱՐԱԶՁՆՈՒՄ ՍՀԿ:
 ՍՀԿ-ն առաջանում է սրտի էլեկտրական համակարգի կամ կառուցվածքի խանգարումների պատճառով: Խանգարումները պայմանավորված են անոմալիայով, որով մարդը ծնվել է, ժառանգել է կամ հիվանդությամբ, որն առաջանում է երիտասարդ սրտի զարգացման հետ: Սրտի մեջ վիրուսը կամ կրծքավանդակին ծանր հարվածը նույնպես կարող են առաջացնել սրտի աշխատանքի խանգարումներ, որը կարող է հանգեցնել ՍՀԿ-ի:

Որքանով է ՏԱՐԱԾՎԱԾ ՍՀԿ-ն:
 Որպես ԱՄՆ-ում մահվան առաջատար պատճառ՝ շատերին զարմացնում է այն փաստը, որ ՍՀԿ-ն նաև աշակերտ մարզիկների մահվան թիվ 1 պատճառն է և ուսանողական ավաններում մահվան գլխավոր պատճառը: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ 300 երիտասարդներից 1-ը ունի սրտի չբացահայտված խնդիր, ինչը նրանց վտանգ է ներկայացնում:

- Գործոններ, որոնք մեծացնում են ՍՀԿ-ի ռիսկը**
- ✓ Սրտի հայտնի անոմալիաներ կամ մինչև 50 տարեկանը հանկարծակի մահ ընտանեկան պատմության մեջ
 - ✓ Երկար QT համախտանիշ, Բրուգադայի համախտանիշ, հիպերտրոֆիկ կարդիոմիոպաթիայի կամ աջ փորոքի առիթմոգեն դիսպլազիա (ԱՓԱԴ) ընտանեկան պատմության մեջ
 - ✓ Ընտանիքի անդամներ, որոնց մոտ տեղի են ունեցել անբացատրելի ուշաթափություններ, նուպաներ, խեղդվել են կամ համարյա թե խեղդվել կամ ենթարկվել ավտոմատների:
 - ✓ Ընտանիքի անդամների սրտի հայտնի կառուցվածքային անոմալիա՝ վերականգնված կամ չվերականգնված
 - ✓ Թմրամիջոցների օգտագործում, ինչպես օրինակ՝ կոկաին, ինհալանտներ, «ժամանցային» դեղեր, չափից ավելի էներգետիկ ըմպելիքներ, դիետիկ հաբեր կամ կատարողականի բարելավման հավելումներ

Սրտի նուպայի առաջին օգնության քայլեր

Նրանց կյանքը կախված է ձեր արագ գործողությունից: Սրտա-թոքային վերականգնումը կարող է եռապատկել ապրելու հավանականությունը: Անմիջապես սկսեք և օգտագործեք ավտոմատացված արտաքին դեֆիբրիլյատորը:



Չանգեք



Սեղմեք



Օգտագործեք

ՈՒՇԱԹՎՓՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՄՐՏԻ ԶԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ #1
 ԱԽՏԱՆԻՇՆ Է

ԻՄԱՑԵՔ ՆԱԽԱԶԳՈՒՇԱՑՆՈՂ ԱԽՏԱՆՇԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Հարցրեք ձեր մարզչին և խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ, եթե երիտասարդն ունի հետևյալ ախտանշանները.

- ❖ Ուշաթափություն կամ նուպա, հատկապես մարզման ընթացքում կամ անմիջապես դրանից հետո
- ❖ Անընդհատ տեղի ունեցող ուշաթափություն կամ հուզմունքի կամ ցնցումի դեպքում
- ❖ Խիստ շնչարգելություն մարզման ընթացքում
- ❖ Սրտի արագ զարկ կամ հիվանդագին թրթռոց կամ անկանոն բաբախում
- ❖ Կրկնվող գլխապտույտ կամ ուղեղի մշուշվածություն
- ❖ Կրծքավանդակի ցավ կամ անհանգստություն մարզման ընթացքում
- ❖ Մարզման ընթացքում կամ դրանից հետո չափազանց անսպասելի հոգևածություն

Տեղեկատվական թերթիկ
ձևողների և երիտասարդ /
աշակերտ մարզիկների
համար



Այս թերթում կան տեղեկություններ, որոնք կօգնեն պաշտպանել ձեր երեխաներին սրտի հանկարծակի կանգից

Մանրամասն տեղեկությունների համար այցելեք KeepTheirHeartInTheGame.org

Ստացեք անվճար գործիքներ, որոնք կօգնեն ստեղծել կանխարգելման մշակույթ տանը, դպրոցում, դաշտում և բժշկի գրասենյակում:

Աշակերտի հետ քննարկեք սրտի հավանական հիվանդության նախազգուշացնող ախտանշանները և յուրաքանչյուր
անձին խնդրեք, որ ստորագրեն ներքևում:

Կտրեք այս հատվածը ստորև և վերադարձրեք ձեր դպրոցին:

Պահեք տեղեկատվական թերթիկը՝ օգտագործելու երիտասարդների խաղերի և մարզանքների ժամանակ, որպեսզի օգնեք պաշտպանել
Նրանց սրտի հանկարծակի կանգից:

Ես իմացել եմ նախազգուշացնող ախտանշանների մասին և խոսել եմ ձևողիս կամ մարզչի հետ այն մասին, թե ինչ պետք է անեմ, եթե որևէ ախտանիշ ունենամ:

ԱՇԱԿԵՐՏ ՄԱՐԶԻԿԻ ԱՆՈՒԼԸ ՏՊԱԳԻՐ

ԱՇԱԿԵՐՏ ՄԱՐԶԻԿԻ ՍՏՈՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԱՄՍԱԹԻՎ

Ես կարդացել եմ սրտի հանկարծակի կանգի կանխարգելման վերաբերյալ այս տեղեկատվական թերթիկը մարզիկիս հետ և խոսել եմ այն մասին, թե ինչ պետք
է անի, եթե նախազգուշացնող որևէ ախտանշան ունենա, ինչպես նաև՝ ինչ պետք է ձեռնարկի, երբ սրտի հանկարծակի կանգի ականատես դառնա:

ԵՆՈՂԻ ԿԱՍ ՕՐԻՆԱԿԱՆ ԽՆԱՄԱԿԱՆ ԱՆՈՒԼԸ ՏՊԱԳԻՐ

ԵՆՈՂԻ ԿԱՍ ՕՐԻՆԱԿԱՆ ԽՆԱՄԱԿԱՆ ՍՏՈՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԱՄՍԱԹԻՎ

**Խաղից դուրս մնալը կարող է տհաճ լինել, սակայն ողբերգություն կլինի աշակերտ մարզիկին կորցնելը
նախազգուշացնող ախտանշանների չճանաչման կամ սուր սրտային անբավարարությանը մարզական
ուղորտի աշխատողների անպատրաստվածության պատճառով:**

Պահպանե՛ք Նրանց սիրտը խաղի ընթացքում:

