

# 致家長和青少年/ 學生運動員的宣傳單



這張宣傳單上的資料可以幫助您的孩子避免心臟驟停 (SCA)

## 為什麼威脅青少年/學生運動員生命安全的心臟疾病未被發現？

青少年/學生運動員可能不會表露出心臟疾病的跡象，但醫學研究表明，心臟疾病確實存在症狀，只是沒有被覺察、報告，而且通常會被忽視或誤診。

- 這些症狀會被誤認為是精力旺盛時期青少年的正常身體現象
- 導致昏厥的原因通常被錯誤地歸結於壓力過大、發熱、缺少食物或水
- 經常出現症狀的青少年/學生運動員一般不會重視自己的身體異常，這是他們的普遍心理
- 青少年不願和成年人講述身體症狀，因為這會讓自己顯得無能和尷尬
- 學生運動員誤認為自己只是狀態不佳，需要更加刻苦地訓練
- 青少年（或其父母）不想佔用娛樂時間
- 青少年不理會症狀，認為症狀會自行消失
- 成年人認為青少年一切正常，未經詢問就在健康表上「打勾」
- 醫生和父母經常忽視異常跡象
- 家人不知情或不向醫生透露心臟健康史或異常跡象
- 兒童保健體檢和運動體檢時沒有對危及青少年/學生運動員健康的症狀進行檢查
- 聽診器無法全面診斷各種心臟問題

## 保護您學生的心臟

請主動學習心臟驟停方面的知識，與您的學生討論身體異常跡象，並在您的學校和社區體育項目中營造一種預防文化。

- 了解異常跡象
- 由於某些疾病具有遺傳性，請記錄您家人的心臟健康史
- 如果出現症狀/風險因素，請要求您的醫生進行相應的心臟/基因檢測
- 不要一味地在健康記錄表上「打勾」，請詢問孩子的實際感受
- 每個賽季為學生做一次心臟風險評估
- 應鼓勵孩子在出現任何症狀時及時報告
- 詢問教練是否注意到孩子有任何異常跡象
- 積極向上的孩子表現應該越來越好，而非越來越差
- 父母作為監護人，應該了解心臟疾病的生存鏈
- 確保您的學校和體育組織遵守本州法律，對管理員、教練和工作人員進行心臟急救培訓
- 幫助捐資購買一台現場自動體外除顫器 (AED)

## 如果我的學生出現異常跡象或存在危險因素應該怎麼辦？

- 按照本州法律規定，暈倒或出現其他相關心臟症狀的青少年/學生運動員必須由持執照的醫生重新批准後方可參加比賽。
- 要求您的醫療保健提供者進行診斷或基因測試，以排除心臟病的可能性。

使用心電圖 (ECG 或 EKG) 記錄心臟的電活動。實踐證明，在檢測大部分心臟疾病方面，使用心電圖比單純的體檢或填寫健康表更加有效。使用超聲心動圖 (ECHO) 採集心臟的實時圖像。應該由具備心臟疾病評估經驗的醫療保健提供者來檢查您的學生。

- 應該由具備心臟疾病評估經驗的醫療保健提供者來檢查您的學生。
- 在檢查結束前，請遵守醫療保健提供者的運動限制建議指示。

## 如果我的學生被診斷出患有心臟病應該怎麼辦？

可以採取多種預防措施來防止心臟驟停，其中包括運動方式調整、藥物、手術治療、植入起搏器和/或埋藏式心律轉復除顫器 (ICD)。醫生應該和您討論具體的治療方案和治療期間的運動方式調整。大多數情況下，身體的異常都能得以糾正，學生可以恢復正常活動。

## 什麼是心臟驟停?

心臟驟停是指心臟突然停止跳動，是一種會危及生命的緊急狀況。各年齡段人群（甚至兒童和青少年）均可發生心臟驟停，即使他們可能看起來很健康。病人在發生心臟驟停時會喪失意識，無法正常反應或呼吸。病人會喘息或顫抖，症狀如同癲癇，但心臟已經停止跳動。如果救治不及時，病人會在幾分鐘內死亡。如果附近的人迅速撥打911，進行心肺復蘇，並儘快使用自動體外除顫器（AED），則可以挽救當事人生命。

### 什麼原因會導致心臟驟停?

發生心臟驟停是因為心臟的電傳導系統或結構出現故障。這種功能障礙由先天異常所引起，可能與遺傳有關，也可能隨着青少年心臟的發育而形成。病毒進入心臟或胸部遭受重擊也會導致心臟功能異常，進而出現驟停。

### 心臟驟停常見嗎?

心臟驟停在美國是導致死亡的首要原因，另外，它還是學生運動員的頭號殺手，同時也是造成在校學生死亡的主要原因。研究表明，每300名年輕人中就有1人患有未被發現的心臟病，這讓他們處於危險之中。

## 增加心臟驟停風險的因素

- ✓ 家族當中有人存在心臟異常或50歲前猝死
- ✓ 家族當中有人患長QT綜合症、布魯加達（Brugada）綜合症、肥厚型心肌病、右心室發育異常心律不齊（ARVD）
- ✓ 家族當中有人患有原因不明的暈厥症、癲癇、溺水或近乎淹溺、車禍
- ✓ 家族當中有人存在已修復或未修復的已知心臟結構異常
- ✓ 使用藥物，如可卡因、吸入劑、「娛樂性」藥物、過量的能量型飲料、減肥藥或提高成績的補充劑

## 心臟疾病的生存鏈

孩子的生命取決於您的迅速行動！心肺復蘇能夠使心臟驟停者的存活幾率增加兩倍。應該立刻在現場使用自動體外心臟除顫器（AED）



撥打急救電話



按壓



電擊

# 暈厥是心臟病患者的第一症狀

## 異常跡象和風險因素的判斷

詢問教練和醫生您的孩子是否存在以上症狀

### 可能發生心臟驟停的潛在跡象

- ❖ 發生昏厥或癲癇，尤其是在運動期間或運動結束後
- ❖ 經常性昏厥，或因興奮或驚嚇而昏厥
- ❖ 運動時呼吸過度急促
- ❖ 心跳加速、心悸或心跳不規律
- ❖ 經常感到頭暈或頭重
- ❖ 胸痛或運動時感到不適
- ❖ 運動過程中或運動結束後感到過度、異常疲勞

# 致家長和青少年/ 學生運動員的宣傳單



這張宣傳單上的資料可以幫助您的孩子避免心臟驟停 (SCA)

如需了解更多資料，請造訪 [KeepTheirHeartInTheGame.org](http://KeepTheirHeartInTheGame.org)

獲得免費工具，以幫助在家庭、學校、戶外和醫生辦公室營造預防文化。

和您的學生討論可能與心臟病有關的異常跡象，並讓每個人在下方簽字。

請撕掉以下部分並帶回學校。

請保存這份宣傳單並在您孩子比賽或練習時使用，以便幫助他們避免心臟驟停。

---

對於異常跡象我已經有所了解，並且已經和父母或教練討論了出現症狀時的處理方法。

學生運動員姓名 (印刷體)

學生運動員簽名

日期

我已經和我的學生運動員一起閱讀了這份有關預防心跳驟停的宣傳單，並且討論了出現異常跡象時的處理方法，以及我們發現有人出現心跳驟停時的應對措施。

父母或法定監護人 (印刷體)

父母或法定監護人簽名

日期

錯過一場比賽可能會帶來不便，但如果由於異常的身體跡象未被發現或體育部門沒有做好應對心臟急症的準備而失去一名學生運動員，則會是一場悲劇。

## 讓他們用健康的心臟參加比賽!

