



گزارش به والدین

و ورزشکاران جوان/دانش آموز

این برگه شامل اطلاعاتی است که به شما کمک می‌کند تا جوان خود را از ایست قلبی ناگهانی حفظ کنید.

چرا ناراحتی‌های قلبی که جان ورزشکاران جوان/دانش آموز را به خطر می‌اندازد تشخیص داده نمی‌شوند؟

اگرچه ممکن است فرد علائم هشداردهنده‌ای مبنی بر وجود ناراحتی قلبی بروز ندهد، مطالعات نشان می‌دهد که این علائم معمولاً وجود دارند اما شناخته نمی‌شوند، گزارش نمی‌شوند، مورد غفلت قرار می‌گیرند و یا به اشتباه تشخیص داده می‌شوند.

- این علائم ممکن است در جوانان فعال عادی تلقی شود.
- از حال رفتن معمولاً به اشتباه به استرس، گرما یا کمبود غذا و آب نسبت داده می‌شود.
- ورزشکاران جوان/دانش آموزی که این علائم را نشان می‌دهند، معمولاً آن را غیر عادی تلقی نمی‌کنند؛ و برای آنها عادی است.
- علائم با بزرگترها در میان گذاشته نمی‌شوند چرا که جوانان از ناتوانی خود خجالت می‌کشند.
- دانش آموزان ورزشکار به اشتباه تصور می‌کنند که هیکل متناسبی ندارند و باید بیشتر تمرین کنند.
- جوانان (یا والدین آنها) مایل به از دست دادن فرصت بازی کردن نیستند.
- جوانان این علائم را نادیده می‌گیرند و فکر می‌کنند که علائم به خودی خود از بین می‌روند.
- بزرگترها تصور می‌کنند که جوانان سالم هستند و بدون سؤال از آنها مربع موجود در فرم سلامت را علامت می‌زنند.
- پزشکان نیز مانند والدین اغلب علائم هشداردهنده را در نمی‌یابند.
- خانواده‌ها سابقه بیماری قلبی یا علائم هشداردهنده را نمی‌شناسند و یا به پزشکان خود انتقال نمی‌دهند.
- آزمایش‌های سلامت کودک و آمادگی جسمانی، حالت‌هایی را که ورزشکاران جوان/دانش آموز را در معرض خطر قرار می‌دهد، بررسی نمی‌کنند.
- گوشی طبی، وسیله کاملی برای تشخیص ناراحتی‌های قلبی نیست.

اگر دانش آموز من دارای علائم هشدار دهنده یا عوامل خطر را باشد چه اتفاقی می‌افتد؟

- طبق قانون ایالتی، جوانان/دانش آموزان ورزشکاری که از حال می‌روند یا سایر علائم قلبی بروز می‌دهند، باید در حضور کادر پزشکی مجاز بازی کنند.
- از مسئول خدمات درمانی خود آزمایش‌های ژنتیک یا تشخیصی درخواست کنید تا ناراحتی‌های قلبی احتمالی تشخیص داده شود.
- نوار قلب (ECG or EKG) فعالیت الکتریکی قلب را ثبت می‌کند. ECG ها اکثر ناراحتی‌های قلبی را به طور مؤثرتری نسبت به سابقه جسمی و سلامتی شناسایی می‌کنند. اکو قلب (ECHO) تصویر زنده قلب را ضبط می‌کند.
- دانش آموز شما باید توسط پزشک متخصص قلب و عروق ویزیت شود.
- تا زمانیکه آزمایش کامل شود، از توصیه‌های پزشک خود در زمینه محدودیت‌های فعالیت پیروی کنید.

اگر تشخیص داده شود که دانش آموز من دارای ناراحتی قلبی است که وی را در معرض خطر قرار می‌دهد چه باید بکنم؟

اقدامات پیشگیرانه بسیاری وجود دارند که از ایست ناگهانی قلب (SCA) جلوگیری میکنند، که این اقدامات شامل تغییر فعالیت‌ها، استفاده از دارو، جراحی، کار گذاشتن ضربان ساز و/یا کار گذاشتن دفیبریلاتور کاردیووتر (ICD) می‌شود. پزشک شما باید گزینه‌های درمانی و هرگونه تغییر فعالیت در طی دوره درمان را با شما به بحث بگذارد. در بسیاری از موارد، ناهنجاری می‌تواند تصحیح شود و دانش‌آموزان می‌توانند فعالیت‌های عادی را از سر بگیرند.

از قلب دانش آموز خود محافظت کنید

- اطلاعات خود را در مورد ایست ناگهانی قلبی افزایش دهید، در مورد علائم هشداردهنده با جوان خود صحبت کنید، و در مدرسه خود و برنامه‌های ورزش جمعی، فرهنگ پیشگیری ایجاد کنید.
- علائم هشداردهنده را بشناسید.
- از آنجا که برخی ناراحتی‌های قلبی ارثی هستند سوابق قلبی خانواده خود را حفظ کنید.
- اگر دارای علائم/عوامل خطر هستید، از پزشک خود آزمایش پیگیری قلب/ژنتیک درخواست کنید.
- به سادگی مربع فرم‌های سابقه بیماری را علامت نزنید- از جوانتان بپرسید حالش چطور است.
- هر فصل یک ارزیابی خطر قلبی از دانش آموز خود انجام دهید.
- جوانان را تشویق کنید که در صورت وجود هرگونه علائم آن را اعلام کنند.
- با مربی خود صحبت کنید و ببینید که آیا متوجه هیچ‌گونه علائم هشداردهنده‌ای در شما شده‌است.
- بدن یک جوان فعال باید شکل بگیرد نه اینکه تحلیل برود.
- به عنوان والدین که در کنار زمین هستید، زنجیره قلبی بقا را بشناسید.
- اطمینان حاصل کنید که مدرسه و سازمان‌های ورزشی شما از قانون ایالتی مبنی بر داشتن تشکیلات، مربی و مسئولانی که برای رسیدگی به فوریت‌های قلبی آموزش دیده اند پیروی می‌کند.
- برای خرید دفیبریلاتور خارجی خودکار (AED) کمک مالی بگیرید.

از حال

رفتن علامت شماره ۱ ناراحتی قلبی است.

علائم هشدار دهنده و عوامل خطر ساز را بشناسید

از مربی یا پزشک خود پرسید که آیا
جوان شما چنین علائمی را دارد یا خیر

شاخص های بالقوه و نشانگرهایی دال بر
اینکه که SCA ممکن است اتفاق بیفتد

- ❖ از حال رفتن یا تشنج، به خصوص در طول تمرین یا بلافاصله پس از آن
- ❖ از حال رفتن چند باره یا به علت هیجان و وحشت
- ❖ کمبود نفس شدید در طی تمرین
- ❖ تپش قلب سریع یا لرزان یا ضربان قلب نامنظم
- ❖ سرگیجه و خواب آلودگی تکرار شونده
- ❖ درد و یا ناراحتی قفسه سینه حین تمرین
- ❖ خستگی شدید و غیر منتظره حین تمرین

ایست قلبی ناگهانی چیست؟ ایست قلب ناگهانی (SCA) یک فوریت تهدیدکننده حیات است که زمانی که ضربان قلب ناگهان متوقف می شود اتفاق می افتد. این عارضه برای افراد با هر سنی که ظاهراً سالم به نظر می رسند و حتی کودکان و نوجوانان اتفاق می افتد. زمانی که SCA اتفاق می افتد، فرد به زمین می افتد و عکس العمل نشان نمی دهد یا به طور عادی نفس نمی کشد. ممکن است نفس نفس بزند یا بلرزد انگار تشنج کرده باشد اما قلب او از کار افتاده است. در صورتی که بلافاصله کمک دریافت نشود، SCA در چند دقیقه منجر به مرگ می شود. زنده ماندن بستگی به این دارد که افراد دور و بر با ۹۱۱ تماس بگیرند، احیای قلبی (CPR) انجام شود و هر چه سریعتر از یک AED استفاده شود.

SCA تا چه حد شایع است؟

هر چند SCA علت اصلی مرگ در آمریکا است ولی بیشتر مردم تعجب می کنند وقتی می فهمند که SCA همچنان علت شماره ۱ مرگ ورزشکاران دانش آموز و اصلی ترین علت مرگ در مدرسه ها است. مطالعات نشان می دهند که ۱ نفر از هر ۳۰۰ جوان دارای یک ناراحتی قلبی تشخیص داده نشده است که وی را در معرض خطر قرار می دهد.

چه چیز باعث SCA می شود؟

SCA به دلیل اشکال در عملکرد سیستم یا ساختار الکتریکی قلب رخ می دهد. این اشکال در عملکرد به علت ناهنجاری مادرزادی یا ارثی است و یا به علت ناراحتی که با بزرگ شدن قلب به وجود می آید. وجود یک ویروس در قلب یا وارد شدن یک ضربه سخت به قفسه سینه هم می تواند باعث ایجاد اختلال عملکردی منجر به SCA شود.

عواملی که خطر SCA را افزایش می دهند

- ✓ سابقه خانوادگی ناهنجاری های قلبی یا مرگ ناگهانی قبل از سن ۵۰ سالگی
- ✓ سابقه خاص خانوادگی در زمینه سندروم کیوتی، سندروم بروگادا، کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک، یا دیسپلازی آریتموژنیک بطن راست (ARVD)
- ✓ اعضای خانواده ای دارای سابقه از حال رفتن بی دلیل، تشنج، غرق شدن یا نزدیک به غرق شدن و یا تصادف با ماشین
- ✓ اعضای خانواده ای با سابقه ناهنجاری قلبی ساختاری که اصلاح شده و یا نشده باشد
- ✓ مصرف مواد مخدر مانند کوکائین، مواد استنشاقی، مواد «تفریحی»، مصرف بیش از اندازه نوشابه های انرژی زا، قرص های رژیمی یا مکمل های تقویت عملکرد



تماس بگیرید



فشار دهید



شوکه وارد کنید

زنجیره قلبی بقا

ندگی آنها به اقدام سریع شما وابسته است! CPR
شانس زنده ماندن را سه برابر می کند. به سرعت
شروع کنید و از AED موجود استفاده کنید.



گزارش به والدین و ورزشکاران جوان/دانش آموز

این برگه شامل اطلاعاتی است که به شما کمک می‌کند تا جوان خود را از ایست قلبی ناگهانی حفظ کنید.

برای اطلاعات بیشتر، رجوع کنید به KeepTheirHeartInTheGame.org

ابزارهای رایگان بگیریید تا به وسیله آن در خانه، مدرسه، زمین بازی و مطب دکتر، فرهنگ پیشگیری ایجاد کنید.

علامت احتمالی ناراحتی قلبی را به دانش آموز خود بیاموزید و هر فرد قسمت پایین را امضاء کند.

قسمت پایین را جدا کنید و به مدرسه بازگردانید.

این گزارش را نگه دارید تا هنگام بازی‌های جوانان و تمرین‌ها از آن استفاده کنید و از ایست قلب ناگهانی جلوگیری کنید.

من در مورد علائم هشداردهنده آموختم و در مورد اینکه در صورت داشتن علائم چه باید کرد، با والدین یا مربی خود صحبت کردم.

تاریخ

امضاء ورزشکار دانش‌آموز

نام ورزشکار دانش‌آموز با حروف بزرگ

اینجانب این گزارش مربوط به جلوگیری از ایست قلبی ناگهانی را با ورزشکار دانش آموز خود خواندم و در مورد اینکه در صورت بروز علائم هشداردهنده و یا در صورت مشاهده ایست قلبی چه باید کرد با همدیگر صحبت کردیم.

تاریخ

امضاء پدر/مادر یا سرپرست قانونی

نام پدر/مادر یا سرپرست قانونی با حروف بزرگ

با اینکه از دست دادن یک مسابقه آسان نیست، از دست دادن ورزشکار دانش‌آموز به دلیل عدم تشخیص علائم هشداردهنده و یا به این دلیل که جوامع ورزشی آمادگی واکنش به فوریت‌های قلبی را نداشتند، یک تراژدی است.

قلب آنان را در بازی نگه دارید!

