

학부모와 청소년/학생 운동 선수를 위한 자료



본 자료에는 급성 심정지(SCA)로부터 학생 운동 선수를 보호하는 데 도움이 되는 정보가 포함되어 있습니다

청소년/학생 운동 선수를 위험에 빠뜨리는 심장 질환이 왜 감지되지 않는 걸까요?

심장 질환에 대한 경고 징후가 나타나지 않을 수 있지만 연구에 따르면 증상이 일반적으로 존재하지만 인식되지 않거나, 보고되지 않거나, 누락되거나 오진된 것으로 나타납니다.

- 활동적인 학생 운동 선수의 경우 증상이 일반적인 것으로 잘못 해석될 수 있음
- 실신은 종종 스트레스, 더위 또는 음식이나 수분 부족에 기인한 것으로 오인됨
- 정기적으로 증상을 경험하는 학생 운동 선수들은 증상을 특이한 것으로 인식하지 못함 - 정상으로 착각
- 따라잡지 못하는 것이 부끄러워 증상을 성인에게 말하지 못함
- 학생 운동 선수는 자신이 건강하지 못해서 더 열심히 훈련해야 한다고 오해
- 학생(또는 그 부모)은 출전 시간을 희생하고 싶지 않음
- 학생은 증상이 그냥 사라질 거라고 생각하며 증상을 무시함
- 어른은 학생이 괜찮다고 생각하고 그들에게 묻지 않은 채로 건강 양식에 "상자 체크"만 함
- 의료진이나 부모 모두 경고 징후를 놓치는 경우가 많음
- 가족은 심장 건강 이력이나 경고 징후를 알지 못하거나 의료진에게 보고하지 않음
- 소아청소년 건강검진 및 스포츠 신체 검사는 학생 운동 선수를 위험에 빠뜨릴 수 있는 질환을 확인하지 않음
- 청진기는 심장 질환에 대한 종합적인 진단 검사가 아님

학생의 심장을 지켜주세요

급성 심정지에 대해 스스로 배우고, 학생과 경고 징후에 대해 이야기하며, 학교와 지역 사회 스포츠 프로그램에서 예방 문화를 조성하세요.

- 경고 징후 알아차리기
- 일부 질환은 유전될 수 있으므로 가족의 심장 병력 기록을 문서화
- 증상/위험 요인이 존재하면 담당 의사에게 추적관찰 심장/유전자 검사를 요청
- 건강 이력 양식에 "상자 체크"만 하지 말고 청소년의 기분이 어떤지 묻기
- 매 시즌마다 학생과 함께 심장 위험 평가를 실시
- 어떠한 증상이든 있을 경우 학생이 말을 하도록 격려
- 코치에 문의하여 경고 징후가 있는지 확인
- 활동적인 청소년은 쓰러지지 않고 항상 되어야 함
- 옆에서 지켜보는 부모로서, 심정지 생존 사슬을 알아야 함
- 학교와 스포츠 기관은 주법을 준수하여 관리자, 코치 및 관계자들이 심장 응급 상황에 대처할 수 있도록 교육받도록 해야 함
- 현장 심장제세동기(AED)에 자금 지원

학생에게 경고 징후 또는 위험 요인이 있는 경우 어떻게 합니까?

- 주법에서는 기절하거나 다른 심장 관련 증상을 보이는 청소년/학생 운동 선수는 면허를 취득한 의료인의 재검진을 받아야 출전할 수 있도록 요구합니다.
- 심장 질환의 가능성을 배제하기 위해 담당 의료진에게 진단 또는 유전자 검사를 요청하십시오.
심전도(ECG 또는 EKG)는 심장의 전기적 활동을 기록합니다. ECG는 신체 및 건강 병력만 확인하는 것보다 대부분의 심장 질환을 더 효과적으로 감지하는 것으로 나타났습니다.
- 학생은 심혈관(심장) 질환 평가에 경험을 갖춘 의료진의 진료를 받아야 합니다.
- 검사가 완료될 때까지 의료진의 활동 제한 권장에 대한 지침을 따릅니다.

학생이 위험한 심장 질환으로 진단되면 어떻게 합니까?

활동 교정, 약물 치료, 외과적 치료, 심박조율기 및/또는 삽입형 심장제세동기(ICD) 이식을 포함하여 SCA의 발생을 예방하기 위해 취할 수 있는 여러 예방 조치가 있습니다. 담당 의사는 치료가 진행되는 동안 치료 옵션 및 권장되는 활동 교정 사항에 대해 환자와 상의해야 합니다. 많은 경우에 이상을 교정할 수 있고 학생들은 정상적인 활동으로 돌아갈 수 있습니다.

급성 심정지(SCA)란 무엇입니까? 급성 심정지(SCA)는 심장이 갑자기 박동을 멈추어 발생하는 생명을 위협하는 응급 상황입니다. 이것은 건강해 보이는 모든 연령대의 사람들, 심지어 어린이와 십대에게도 발생할 수 있습니다. SCA가 발생하면 그 사람은 쓰러지고 정상적으로 반응하거나 호흡하지 않습니다. 발작을 일으키듯 숨을 헐떡이거나 떨 수 있지만 심장은 멈추어 있습니다. SCA는 즉시 도움을 받지 못하면 몇 분 안에 사망에 이르게 됩니다. 생존 여부는 가까운 사람들이 911에 전화를 걸고 심폐소생술(CPR)을 시작하고 가능한 한 빨리 심장제세동기(AED)를 사용하는 것에 달려 있습니다.

무엇이 급성 심정지(SCA)를 야기합니까?

SCA는 심장의 전기적 시스템 또는 구조의 기능장애로 인해 발생합니다. 이 기능장애는 사람이 태어났을 때부터 유전되었을 수 있는 이상이나 어린 심장이 자라면서 발달되는 상태에 의해 발생합니다. 심장의 바이러스나 가슴에 심한 타격을 가하는 것도 기능장애를 일으켜 SCA로 이어질 수 있습니다.

급성 심정지(SCA)는 얼마나 흔합니까?

미국의 주요 사망원인으로서, 대부분의 사람들은 SCA가 학생 운동 선수들의 1위 살인자이자 학교 캠퍼스의 주요 사망원인이라는 사실을 알고 놀랍니다. 연구에 따르면 300명의 청소년 중 1명은 발견되지 않은 심장 질환을 가지고 있어서 위험합니다.

SCA의 위험을 증가시키는 요인

- ✓ 알려진 심장 이상 또는 만 50세 이전의 갑작스러운 사망 가족력
- ✓ QT연장 증후군, 브루가다 증후군, 비대심근병증 또는 부정맥 유발성 우심실 형성이상(ARVD)의 특정 가족력
- ✓ 설명되지 않는 실신, 발작, 익사 또는 익사 근접 또는 교통 사고로 알려진 가족 구성원
- ✓ 치료 여부와 관계없이 알려진 구조적인 심장 이상이 있는 가족 구성원
- ✓ 코카인, 흡입제, "기분 전환" 약물, 과도한 에너지 드링크, 다이어트 약 또는 운동 능력 향상 보조제와 같은 약물의 사용

심정지 생존 사슬

사람의 생명이 당신의 빠른 행동에 달려 있습니다! 심폐 소생술(CPR)은 생존 확률을 세 배로 높일 수 있습니다. 즉시 시작하여 현장의 심장제세동기(AED)를 사용하십시오.



연락



압박



충격

실신은 심장

질환의 첫 번째 증상

경고 징후 및 위험 요인 인식

이러한 상태가 학생에게 나타나는 경우 코치에게 문의하고 의사와 상담하십시오

SCA가 발생할 수 있는 잠재적 지표

- ❖ 특히 운동 중이나 직후에 기절 또는 발작
- ❖ 반복적으로 또는 흥분이나 놀람으로 기절
- ❖ 운동 중 과도한 호흡 곤란
- ❖ 쿵광거리거나 펄떡거리는 심장 박동 또는 불규칙한 심장 박동
- ❖ 반복되는 현기증 또는 어지러움
- ❖ 운동으로 인한 가슴 통증 또는 불편
- ❖ 운동 중 또는 운동 후 과도하고 예기치 않은 피로

학부모와 청소년/학생 운동 선수를 위한 자료



본 자료에는 급성 심정지(SCA)로부터 학생 운동 선수를 보호하는 데 도움이 되는 정보가 포함되어 있습니다

자세한 내용을 보려면 아래 사이트를 방문하십시오.

KeepTheirHeartInTheGame.org

가정, 학교, 현장 및 진료실에 예방 문화를 조성하는 데 도움이 되는 무상 수단을 받으십시오.

가능한 심장 질환의 경고 징후를 학생과 상의하고 각 사람이 아래에 서명하도록 하십시오.

아래 부분을 절취하여 학교로 되가져 가십시오.

본 자료를 잘 보관하고 활용하여 청소년의 경기 및 연습에서 급성 심정지를 예방하십시오.

본인은 경고 징후에 대해 배우고 증상이 있을 때 해야 할 일에 대해 부모님이나 코치와 이야기했습니다.

학생 선수 이름(정자체)

학생 선수 서명

날짜

본인의 학생 운동 선수와 함께 급성 심정지 예방에 관한 본 자료를 읽었으며 경고 징후가 나타나면 어떻게 해야 하는지, 그리고 심정지를 목격할 경우 어떻게 해야 하는지에 대해 이야기했습니다.

부모 또는 법적 보호자 이름(정자체)

부모 또는 법적 보호자 서명

날짜

경기에 결장하는 것이 불편할 수 있지만, 경고 징후가 인식되지 않거나 스포츠 커뮤니티가 심장 응급 상황에 대응할 준비가 되어 있지 않아 학생 운동 선수를 잃는 것은 비극입니다.

선수들의 심장이 계속 뛰도록 보호해 주세요!

