

# 致家长和青少年/ 学生运动员的宣传单



这张宣传单上的信息可以帮助您的孩子避免心脏骤停（SCA）

## 为什么威胁青少年/学生运动员生命安全的心脏疾病未被发现？

青少年/学生运动员可能不会表露出心脏疾病的迹象，但医学研究表明，心脏疾病确实存在症状，只是没有被觉察、报告，而且通常会被忽视或误诊。

- 这些症状会被误认为是精力旺盛时期青少年的正常身体现象；
- 导致昏厥的原因通常被错误地归结于压力过大、热量、缺少食物或水；
- 经常出现症状的青少年/学生运动员一般不会重视自己的身体异常，这是他们的普遍心理；
- 青少年不愿和成年人讲述身体症状，因为这会让自己显得无能和尴尬；
- 学生运动员误认为自己只是状态不佳，需要更加刻苦地训练；
- 青少年（或其父母）不想占用娱乐时间；
- 青少年不理睬症状，认为症状会自行消失；
- 成年人认为青少年一切正常，未经询问就在健康表上“打勾”；
- 医生和父母经常忽视异常迹象；
- 家人不知情或不向医生透露心脏健康史或异常迹象；
- 儿童保健体检和运动体检时没有对危及青少年/学生运动员健康的症状进行检查；
- 听诊器无法全面诊断各种心脏问题。

## 保护您学生的心脏

请主动学习心脏骤停方面的知识，与您的学生讨论身体异常迹象，并在您的学校和社区体育项目中营造一种预防文化。

- 了解异常迹象；
- 由于某些疾病具有遗传性，请记录您家人的心脏健康史；
- 如果出现症状/风险因素，请要求您的医生进行相应的心脏/基因检测；
- 不要一味地在健康记录表上“打勾”，请询问孩子的实际感受；
- 每个赛季为学生做一次心脏风险评估；
- 应鼓励孩子在出现任何症状时及时报告；
- 询问教练是否注意到孩子有任何异常迹象；
- 积极向上的孩子表现应该越来越好，而非越来越差；
- 父母作为监护人，应该了解心脏疾病的生存链；
- 确保您的学校和体育组织遵守本州法律，对管理员、教练和工作人员进行心脏急救救治培训；
- 帮助捐资购买一台现场自动体外除颤器（AED）。

## 如果我的学生出现异常迹象或存在危险因素应该怎么办？

- 按照本州法律规定，晕倒或出现其他相关心脏症状的青少年/学生运动员必须由具备资质的医生重新批准后方可参加比赛。
- 要求您的医疗保健提供人进行诊断或基因测试，以排除心脏病的可能性。  
**应使用心电图（ECG 或 EKG）记录心脏的电活动。实践证明，在检测大多数心脏疾病方面，使用心电图比单纯的体检或填写健康表更加有效。应使用超声心动图（ECHO）采集心脏的实时图像**
- 应该由具备心脏疾病评估经验的医疗健康提供人来检查您的学生。
- 在检查结束前，请遵守医疗保健提供人的运动限制指导建议。

## 如果我的学生被诊断出患有心脏病应该怎么办？

可以采取多种预防措施来防止心脏骤停（SCA），其中包括运动方式调整、药物、手术治疗、植入起搏器和/或埋藏式心律转复除颤器（ICD）。医生应该和您讨论具体的治疗方案和治疗期间的运动方式调整。大多数情况下，身体的异常都能得以纠正，学生可以恢复正常活动。

# 什么是心脏骤停 (SCA) ?

心脏骤停是指心脏突然停止跳动，是一种会危及生命的紧急情况。各年龄段人群（甚至儿童和青少年）均可发生心脏骤停，即使他们可能看起来很健康。病人在发生心脏骤停时会丧失意识，无法正常反应或呼吸。病人会喘息或颤抖，与癫痫症状相似，但心脏已经停止跳动。如果救治不及时，病人会在几分钟内死亡。如果附近的人迅速拨打 911，进行心肺复苏，并尽快使用自动体外除颤器 (AED)，则可以挽救当事人生命。

## 什么原因会导致心脏骤停?

发生心脏骤停是因为心脏的电传导系统或结构出现故障。这种功能障碍由先天异常所引起，可能与遗传有关，也可能随着青少年心脏的发育而形成。病毒进入心脏或胸部遭受重击也会导致心脏功能异常，进而出现骤停。

## 心脏骤停常见吗?

心脏骤停在美国是导致死亡的首要原因，另外，它还是学生运动员的头号杀手，同时也是造成在校学生死亡的主要原因。研究表明，每 300 名年轻人中就有 1 人患有未被发现的心脏病，这让他们处于危险之中。

## 增加心脏骤停风险的因素

- ✓ 家族当中有人存在心脏异常或 50 岁前猝死;
- ✓ 家族当中有人患长QT综合症、布鲁加达 (Brugada) 综合症、肥厚型心肌病、右心室发育异常心律不齐 (ARVD);
- ✓ 家族当中有人患有原因不明的晕厥症、癫痫、溺水或近乎淹溺、车祸;
- ✓ 家族当中有人存在已修复或未修复的已知心脏结构异常;
- ✓ 使用药物，如可卡因、吸入剂、“娱乐性”药物、过量的能量型饮料、减肥药或提高成绩的补充剂。

## 心脏疾病的生存链

孩子的生命取决于您的迅速行动！心肺复苏能够使心脏骤停者的存活几率增加两倍。应该立刻在现场使用自动体外心脏除颤器 (AED)。



拨打急救电话



按压



电击

# 晕厥是心脏病患者的第一症状

## 异常迹象和危险因素的判断

询问教练和医生您的孩子是否存在以上症状

### 致家长和青少年/学生运动员的宣传单

- ❖ 发生昏厥或癫痫，尤其是在运动期间或运动结束后
- ❖ 经常性昏厥，或因兴奋或惊吓而昏厥
- ❖ 运动时呼吸过度急促
- ❖ 心跳加速、心悸或心跳不规律
- ❖ 经常感到头晕或头重
- ❖ 胸痛或运动时感到不适
- ❖ 运动过程中或运动结束后感到过度、异常疲劳

# 致家长和青少年/ 学生运动员的宣传单



这张宣传单上的信息可以帮助您的孩子避免心脏骤停 (SCA)

## 更多信息请访问 [KeepTheirHeartInTheGame.org](http://KeepTheirHeartInTheGame.org)

获得免费工具，以协助在家庭、学校、户外和医生办公室营造预防文化。

和您的学生讨论可能与心脏病有关的异常迹象，并让每个人在下方签字。

请撕掉以下部分并带回学校。

请保存这份宣传单并在您孩子比赛或练习时使用，以便帮助他们避免心脏骤停。

-----

对于异常迹象我已经有所了解，并且已经和父母或教练讨论了出现症状时的处理方法。

学生运动员姓名 (印刷体)

学生运动员签名

日期

我已经和我的学生运动员一起阅读了这份有关预防心跳骤停的宣传单，并且讨论了出现异常迹象时的处理方法，以及我们发现有人出现心跳骤停时的应对措施。

父母或法定监护人 (印刷体)

父母或法定监护人签名

日期

**错过一场比赛可能会带来不便，但如果由于异常的身体迹象未被发现或体育部门没有做好应对心脏急症准备而失去一名学生运动员，则会是一场悲剧。**

## 让他们用健康的的心脏参加比赛！

