

Papel ng Impormasyon para sa mga Magulang at Mga Kabataan/Mag-aaral na Atleta



Ang papel na ito ay may impormasyon na makakatulong na protektahan ang kabataan mula sa Biglaang Atake sa Puso o Sudden Cardiac Arrest (SCA)

Bakit hindi nadedetekta ang mga kondisyon ng puso na naglalagay sa iyong mga kabataan/mag-aaral na atleta sa panganib?

Bagaman maaaring wala silang mga palatandaang babala sa kondisyon ng puso, ipinapakita sa mga pag-aaral na ang mga sintomas ay kadalasang hindi napapansin, hindi naiulat, nakaligtaan o mali ang pagsusuri.

- Ang mga sintomas ay maaaring mapagkamalang tipikal sa mga aktibong kabataan
- Ang pagkahimatay ay madalas napagkamalang may kaugnayan sa pagod, init, o kakulangan sa pagkain o tubig
- Ang mga kabataan/mag-aaral na atleta na madalas nakakaranas ng mga sintomas ay hindi nakikilala ang mga iyon bilang 'di-pangkaraniwan – normal ito sa kanila
- Hindi ibinabahagi ang mga sintomas sa adulto dahil nahihya ang kabataan na hindi sila makakaalinsabay
- Napagkakamalan ng mag-aaral na atleta na mahina ang kanilang pangangatawan at kailangan lang nila ng matinding pagsasanay
- Ayaw sirain ng kabataan (o ng kanilang mga magulang) ang oras ng paglalaro
- Binabalewala ng kabataan ang mga sintomas na iniisip na lilipas din ang mga iyon
- Inaakala ng mga adulto na OK ang kabataan at basta na lang “nilalagan ng tsek ang kahon” sa mga form ng kalusugan nang hindi sila tinatanong
- Kadalasang nakaligtaan ng mga manggagamot at magulang ang mga babala
- Hindi alam ng mga pamilya o hindi iniulat ang kasaysayan ng kalusugan sa puso o mga babala sa kanilang manggagamot
- Hindi tinitingnan sa mga pagsusuri sa kabutihan ng bata at mga pisikal na sport ang mga kalagayang maaaring maglagay sa mga kabataan/mag-aaral na atleta sa panganib
- Ang mga stethoscope ay hindi komprehensibong dyagnostikong pagsusuri para sa mga kondisyon ng puso

Protektahan ang Puso ng iyong Mag-aaral

Pag-aralan ang tungkol sa biglaang atake sa puso, kausapin ang iyong kabataan tungkol sa mga babala, at lumikha ng kultura ng pag-iwas dito sa iyong programang pang-sport ng paaralan.

- Alamin ang mga babala
- Idokumento ang kasaysayan ng kalusugan sa puso ng pamilya dahil ang ilang mga kondisyon ay maaaring mamana
- Kung mayroong mga sintomas/dahilan ng panganib, hilingin sa iyong doktor ang follow-up na pagsusuri sa puso/henetiko
- Huwag basta na lang “lagyan ng tsek ang kahon” sa mga form ng kasaysayan ng kalusugan—tanungin ang kabataan kung ano ang kanilang nararamdaman
- Isailalim ang iyong mag-aaral sa pagtatasa ng panganib sa puso sa bawat panahon
- Hikayatin ang kabataan na magsalita kung mayroon sila sa alinman sa mga sintomas
- Tanungin ang iyong coach upang malaman kung may napansin silang anumang mga babala
- Ang aktibong kabataan ay dapat lumalakas ang pangangatawan, hindi nanghihina
- At bilang isang magulang, alamin ang hanay ng kaligtasan (chain of survival) sa atake sa puso
- Siguraduhin na ang iyong paaralan at mga organisasyon sa sport ay sumusunod sa batas ng estado na ang mga tagapangasiwa, coach at mga opisyal ay sinanay upang tumugon sa emergency sa atake sa puso.
- Tumulong na pondohan ang isang AED (Awtomatikong Panlabas na Defibrillator o Automated External Defibrillator) sa lugar ninyo

Anong mangyayari kapag ang aking mag-aaral ay mayroong babala o mga dahilan ng panganib?

- Ipinag-uutos ng batas ng estado sa kabataan/mag-aaral na atletang nahimatay o nagpapakita ng ibang mga sintomas na may kaugnayan sa puso na payagan muli ng lisensiyadong manggagamot na maglaro ito.
- Hilingin sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan ang dyagnostiko o pagsusuri sa hetetiko upang maihiwalay ang posibleng kondisyon sa puso.
Inirerekord ng mga Elektrokardiyogram o Electrocardiogram (EKG o ECG) ang elektrikal na aktibidad ng puso. Ipinapakita ng mga ECG na mas epektibo nitong natutuklasan ang karamihan ng mga kondisyon sa puso kaysa sa pisikal at kasaysayan ng kalusugan lamang. Nakukunan ng mga Echocardiogram (ECHO) ang live na larawan ng puso.
- Dapat matingnan ang iyong mag-aaral ng provider ng pangangalaga sa kalusugan na may kasanayan sa pagsusuri sa mga kondisyon ng kardiyobaskular (puso).
- Sundin ang mga tagubilin ng iyong mga provider para sa mga inirekomendang limitasyon sa aktibidad hanggang makumpleto ang pagsusuri.

Paano kung ang aking mag-aaral ay nasuring may kondisyon sa puso na naglalagay sa kanila sa panganib?

Maraming mga hakbang sa pag-iingat ang maaaring gawin upang maiwasan ang pagkakaroon ng SCA (Biglaang Atake sa Puso) kabilang ang mga pagbabago ng aktibidad, gamot, mga operasyon na paggamot, o paglalagay ng pacemaker at/o nailalagay na cardioverter defibrillator (ICD). Dapat talakayin sa iyo ng iyong manggagamot ang mga pagpipilian na pagpapagamot at anumang inirerekomendang mga pagbabago sa aktibidad habang sumasailalim sa pagpapagamot. Sa maraming kaso, maaaring maitama ang abnormalidad at makabalik ang mga mag-aaral sa normal na aktibidad.

Ano ang Biglaang Atake sa Puso o Sudden Cardiac Arrest (SCA)?

Ang Biglaang Atake sa Puso (SCA) ay isang emergency ng banta sa buhay na nangyayari kapag ang puso ay biglang tumigil sa pagtibok. Tinatamaan nito ang lahat ng tao anuman ang edad nila na tila mukhang malusog, kahit ang mga bata at tin-edyer. Kapag nangyari ang SCA, bumabagsak ang tao at hindi tumutugon o humihinga nang normal. Maaari silang maghabol sa paghinga o manginig na tila nangingisay, ngunit huminto na ang kanilang puso. Humahantong sa pagkamatay ang SCA sa loob ng ilang minuto kapag hindi kaagad natulungan ang taong iyon. Nakasalalay ang kaligtasan sa mga taong nakapaligid na tatawag sa 911, sisimulan ang CPR, at gagamit ng automated external defibrillator (AED) sa lalong madaling panahon.

Ano-ano ang MGA SANHI NG SCA?

Nagkakaroon ng SCA dahil sa 'di-paggana ng sistemang elektrikal o istruktura ng puso. Ang 'di-paggana ay sanhi ng abnormalidad sa taong ipinanganak na mayroon nito, at maaaring namana, o kondisyong nabuo habang lumalaki ang batang puso. Ang virus sa puso o matinding dagok sa dibdib ay maaari ding maging sanhi ng 'di-paggana na maaaring humantong sa SCA.

Gaano KALAGANAP ang SCA?

Bilang nangungunang sanhi ng pagkamatay sa U.S., nagugulat ang karamihan sa mga tao na malaman na ang SCA rin ang #1 na pumapatay sa mga mag-aaral na atleta at ang nangungunang sanhi ng pagkamatay sa mga kampus ng paaralan. Ipinakikita sa mga pag-aaral na 1 sa 300 kabataan ang may 'di-nadedetektang kondisyon sa puso na naglalagay sa kanila sa panganib.

Mga Dahilan na Nakadaragdag sa Panganib ng SCA

- ✓ Kasaysayan ng pamilya na napag-alamang may abnormalidad sa puso at biglaang pagkamatay bago ang edad na 50
- ✓ Tiyak na kasaysayan ng pamilya sa Long QT Syndrome, Brugada Syndrome, Hypertrophic Cardiomyopathy, o Arrhythmogenic Right Ventricular Dysplasia (ARVD)
- ✓ Mga miyembro ng pamilya na napag-alamang may hindi maipaliwanag na pagkahimatay, pangingsay, pagkalunod o muntikang pagkalunod o mga aksidente sa sasakyan
- ✓ Mga miyembro ng pamilya na napag-alamang may istruktura ng abnormalidad sa puso, naisaayos o 'di-naisaayos
- ✓ Paggamit ng mga droga, tulad ng cocaine, mga inhalant, droga na "panlibangan", labis na pag-inom ng mga inuming pampalakas, pildoras na pandiyeta o mga suplementong nagpapahusay sa performance

Kadena ng Kaligtasan sa Atake sa Puso

Nakasalalay ang kanilang buhay sa iyong mabilis na pagkilos! Maaaring matriple ng CPR ang tsansa ng kaligtasan. Magsimula kaagad at gamitin ang AED sa site.



Tumawag



Diinan



Kuryentehin

PAGKAHIMATAY

ANG #1 SINTOMAS NG KONDISYON SA PUSO

KILALANIN ANG MGA BABALA AT MGA DAHILAN NG PANGANIB

Hilingin sa Iyong Coach at Komunsulta sa Iyong Doktor kung Mayroong Mga Kondisyong ito ang Iyong Mag-aaral

Mga Potensyal na Indikasyon na Maaaring Maganap ang SCA

- ❖ Pagkahimatay o pangingsay, lalo na sa panahon o pagkatapos mag-ehersisyo
- ❖ Paulit-ulit na pagkahimatay o kapag nasasabik o nagugulat
- ❖ Labis na kakapusan sa paghinga sa panahon ng pag-eehersisyo
- ❖ Mabilis o maalab na pagtibok ng puso o 'di-regular na tibok ng puso
- ❖ Paulit-ulit na pagkahilo o pagkalula
- ❖ Pagkirot ng dibdib o kahirapan sa pag-eehersisyo
- ❖ Labis-labis, hindi inaasahang pagkahapo sa panahon o pagkatapos mag-ehersisyo

Papel ng Impormasyon para sa mga Magulang at Mga Kabataan/Mag-aaral na Atletang



Ang papel na ito ay may impormasyon na makakatulong na protektahan ang kabataan mula sa Biglaang Atake sa Puso o Sudden Cardiac Arrest (SCA)

Para sa iba pang kaalaman, pumunta sa KeepTheirHeartInTheGame.org

Kunin ang mga libheng tool upang makatulong na lumikha ng kultura ng pag-iwas nito sa tahanan, sa paaralan, sa aktuwal at sa opisina ng doktor.

Talakayin ang mga babala at posibleng kondisyon sa puso sa iyong mag-aaral na atleta at palagdain ang bawat isa sa kanila sa ibaba.

Putulin ang seksyon na ito sa ibaba at isauli sa iyong paaralan.

Itago ang papel ng impormasyon para magamit sa mga laro at pagsasanay ng iyong mga mag-aaral upang makatulong na protektahan sila sa Biglaang Atake sa Puso.

Nalaman ko ang tungkol sa mga babala at nakausap ang aking magulang o coach kung ano ang gagawin kapag mayroon ako ng alinmang mga sintomas.

ISULAT ANG PANGALAN NG MAG-AARAL NA ATLETA NG NAKALIMBAG

LAGDA NG MAG-AARAL NA ATLETA

PETSA

Nabasa ko ang katiyakang kaalaman na ito upang maiwasan ang biglaang atake sa puso kasama ang aking mag-aaral na atleta at pinag-usapan kung ano ang gagawin kung maranasan nila ang alinmang mga babala, at kung ano ang dapat gawin kung masaksihan namin ang atake sa puso.

ISULAT ANG MAGULANG O LEGAL NA TAGAPAG-ALAGA NG NAKALIMBAG

LAGDA NG MAGULANG O LEGAL NA TAGAPAG-ALAGA

PETSA

Bagaman nakalulungkot ang pagliban sa laro, magiging isang trahedya na mawalan ng mag-aaral na atleta dahil 'di-kinilala ang mga babala o dahil hindi handa ang mga komunidad ng sport na tugunan ang isang emergency sa atake sa puso.

Alagaan ang Kanilang Puso sa Paglalaro

