

Tờ Thông Tin dành cho Phụ Huynh & Vận Động Viên là Học Sinh/Thiếu Niên



Trang này chứa các thông tin giúp bảo vệ vận động viên thiếu niên của bạn khỏi Ngừng Tim Đột Ngột

Vì sao không phát hiện được bệnh tim khiến vận động viên là học sinh/thiếu niên gặp nguy hiểm?

Mặc dù có thể không thấy dấu hiệu cảnh báo về bệnh tim, nhưng các nghiên cứu cho thấy rằng triệu chứng thường xuất hiện nhưng không được nhận biết, không được báo cáo, bị bỏ sót hoặc chẩn đoán sai.

- Hiểu sai các triệu chứng là tình trạng điển hình ở những người trẻ năng động
- Ngất xỉu thường bị nhầm lẫn là do căng thẳng, nóng hay đói hoặc khát
- Các vận động viên là học sinh/thiếu niên gặp phải các triệu chứng thường xuyên không nhận ra rằng những triệu chứng này là bất thường - đây là điều thường thấy
- Vận động viên thiếu niên không chia sẻ các triệu chứng với người lớn vì họ thấy mặc cảm khi không thể theo kịp chương trình tập luyện
- Vận động viên là học sinh nhằm tưởng rằng các em không khỏe mạnh và chỉ cần tập luyện chăm chỉ hơn là được.
- Vận động viên thiếu niên (hoặc phụ huynh) không muốn gây ảnh hưởng đến thời gian thi đấu
- Vận động viên thiếu niên phớt lờ các triệu chứng và cho rằng chúng sẽ sớm biến mất
- Người lớn mặc định rằng con trẻ vẫn ổn và "tích vào ô trống" trên các mẫu đơn sức khỏe mà không cần hỏi
- Các chuyên viên y tế và phụ huynh cũng thường bỏ qua dấu hiệu cảnh báo
- Các gia đình không biết hoặc không báo cáo tiền sử bệnh tim hoặc các dấu hiệu cảnh báo cho chuyên viên y tế của họ
- Các đợt kiểm tra sức khỏe cho trẻ và khám sức khỏe tập luyện thể thao không kiểm tra các tình trạng bệnh có thể khiến vận động viên là học sinh/thiếu niên gặp nguy hiểm
- Ông nghe không phải là thiết bị kiểm tra chẩn đoán toàn diện để phát hiện bệnh tim

Bảo vệ Trái tim Học sinh của bạn

Tư trang bị kiến thức cho bản thân về chứng ngừng tim đột ngột, trò chuyện với con trẻ về các dấu hiệu cảnh báo và tạo dựng văn hóa phòng bệnh ở trường học của bạn hoặc các chương trình thể thao cộng đồng.

- Nắm được các dấu hiệu cảnh báo
- Ghi lại tiền sử bệnh tim của gia đình bạn vì một số bệnh có thể di truyền
- Nếu thấy có các triệu chứng/yếu tố nguy cơ, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn để tiến hành xét nghiệm di truyền/tim mạch trong những lần tái khám
- Đừng mặc định "tích vào ô trống" trên các mẫu đơn tiền sử bệnh—hãy hỏi con trẻ xem chúng cảm thấy thế nào
- Thực hiện kiểm tra đánh giá nguy cơ tim mạch cùng với học sinh của bạn vào mỗi mùa thi đấu
- Khuyến khích vận động viên thiếu niên lên tiếng nếu thấy có bất kỳ triệu chứng nào
- Kiểm tra với huấn luyện viên xem họ có nhận thấy bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào không
- Người trẻ tuổi năng động nên được phát triển khỏe mạnh, không suy sụp
- Phụ huynh với tư cách là người bên cạnh cần nắm được chuỗi hành động cứu mạng đối với tim mạch
- Đảm bảo rằng trường học và các tổ chức thể dục thể thao tuân thủ luật của tiểu bang, trong đó bắt buộc phải có người quản lý, huấn luyện viên và cán bộ được đào tạo để ứng phó trong trường hợp khẩn cấp về tim mạch
- Giúp tài trợ máy khử rung tim ngoài tự động (AED) tại chỗ

Điều gì sẽ xảy ra nếu học sinh của tôi có các dấu hiệu cảnh báo hoặc các yếu tố nguy cơ?

- Luật tiểu bang yêu cầu các vận động viên là học sinh/thiếu niên bị ngất hoặc có các triệu chứng liên quan đến tim mạch khác phải được chuyên viên y tế được cấp phép kiểm tra trước khi trở lại thi đấu.
- Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn kiểm tra chẩn đoán hoặc xét nghiệm di truyền để loại trừ bệnh tim tiềm ẩn.

Điện tâm đồ (ECG hoặc EKG) ghi lại hoạt động điện của tim. ECG đã được chứng minh là có khả năng phát hiện hầu hết các bệnh về tim hiệu quả hơn so với chỉ kiểm tra thể chất và tiền sử bệnh. Siêu âm tim (ECHO) ghi lại hình ảnh trực tiếp của tim.

- Học sinh của bạn nên được kiểm tra bởi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có kinh nghiệm trong việc đánh giá các tình trạng tim mạch (tim).
- Vận động có giới hạn theo lời khuyên được các nhà cung cấp hướng dẫn cho tới khi kiểm tra xong.

Điều gì sẽ xảy ra nếu học sinh của tôi được chẩn đoán mắc bệnh tim có thể khiến các em gặp nguy hiểm?

Có thể thực hiện nhiều bước phòng ngừa để ngăn chặn sự khởi phát của ngừng tim đột ngột (SCA) bao gồm điều chỉnh hoạt động, dùng thuốc, điều trị phẫu thuật hoặc cấy máy tạo nhịp tim và/hoặc máy khử rung tim cấy ghép (ICD). Bác sĩ của bạn cần phải thảo luận về các phương án điều trị dành cho bạn và bất kỳ điều chỉnh hoạt động được đề xuất nào trong khi đang tiến hành điều trị. Trong nhiều trường hợp, có thể chữa trị sự bất thường và học sinh có thể trở lại hoạt động bình thường.

Ngừng Tim Đột Ngột là gì? Ngừng Tim Đột Ngột

(SCA) là một trường hợp khẩn cấp đe dọa tính mạng xảy ra khi tim đột nhiên ngừng đập. Tình trạng này có thể xảy đến với mọi người ở mọi lứa tuổi dường như có vẻ khỏe mạnh, thậm chí là trẻ em và thanh thiếu niên. Khi SCA xảy ra, người đó sẽ ngã gục xuống và không phản ứng hay không thể thở bình thường. Họ có thể thở hổn hển hoặc run rẩy như thể bị co giật, nhưng tim họ đã ngừng đập. SCA dẫn đến tử vong trong vài phút nếu người đó không được giúp đỡ ngay lập tức. Sự sống còn của họ phụ thuộc vào những người ở gần qua việc gọi 911, thực hiện hồi sức tim phổi (CPR) và sử dụng máy khử rung tim ngoài tự động (AED) càng sớm càng tốt.

NGUYÊN NHÂN gây ra SCA?

SCA xảy ra do mất chức năng tim trong hệ thống hoặc cấu trúc điện tim. Mất chức năng tim có thể gây ra bởi sự bất thường do bẩm sinh hoặc di truyền hoặc tình trạng bệnh phát triển khi tim phát triển. Một loại vi-rút trong tim hoặc một cú đánh mạnh vào ngực cũng có thể gây ra mất chức năng tim có thể dẫn đến SCA.

Mức độ PHỔ BIẾN của SCA?

Là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở Hoa Kỳ, hầu hết mọi người đều ngạc nhiên khi biết rằng SCA cũng là sát thủ số 1 đối với các vận động viên là học sinh và là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trong khuôn viên trường học. Các nghiên cứu cho thấy cứ 300 thiếu niên thì có 1 người có bệnh về tim chưa được phát hiện khiến họ gặp nguy hiểm.

Các Yếu Tố Tăng Nguy Cơ SCA

- ✓ Tiền sử gia đình có bất thường về tim hoặc đột tử trước 50 tuổi
- ✓ Tiền sử gia đình cụ thể có Hội chứng QT dài, Hội chứng Brugada, Bệnh cơ tim phì đại hoặc Loạn sản tâm thất phải (ARVD)
- ✓ Các thành viên gia đình bị ngất xỉu không rõ nguyên nhân, động kinh, đuối nước hoặc suy tụt chết đuối hoặc tai nạn xe hơi
- ✓ Các thành viên gia đình có bất thường về cấu trúc tim đã biết, đã được chữa trị hoặc chưa được chữa trị
- ✓ Sử dụng ma túy, chẳng hạn như cocaine, thuốc hít, thuốc "tiêu khiển", đồ uống tăng lực quá mức, thuốc giảm cân hoặc chất kích thích

Chuỗi Hành Động Cứu Mạng Đối Với Tim Mạch

Mạng sống của họ phụ thuộc vào hành động nhanh chóng của bạn! CPR có thể nhân ba cơ hội sống. Bắt đầu ngay và sử dụng AED tại chỗ.



Gọi



Ấn tim



Sốc điện

NGẮT XỈU LÀ TRIỆU CHỨNG ĐẦU TIÊN CỦA BỆNH TIM

NHẬN THỨC ĐƯỢC CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO & YẾU TỐ NGUY CƠ

Hỏi Huấn Luyện Viên Của Bạn và Tham Khảo Ý Kiến Bác Sĩ Của Bạn nếu Con Trẻ Gặp Phải Những Tình Trạng Này

Các Dấu Hiệu Cho Thấy SCA Có Thể Xảy Ra

- ❖ Ngất xỉu hoặc co giật, đặc biệt là trong hoặc ngay sau khi tập thể dục
- ❖ Ngất xỉu lặp lại nhiều lần hoặc ngất khi phấn khích hoặc giật mình
- ❖ Khó thở quá mức khi tập thể dục
- ❖ Đánh trống ngực hoặc tim đập nhanh hoặc nhịp tim không đều
- ❖ Chóng mặt hoặc choáng váng lặp lại nhiều lần
- ❖ Đau ngực hoặc khó chịu khi tập thể dục
- ❖ Quá sức, mệt mỏi đột xuất trong hoặc sau khi tập thể dục

Tờ Thông Tin dành cho Phụ Huynh & Vận Động Viên là Học Sinh/Thiếu Niên



Trang này chứa các thông tin giúp bảo vệ vận động viên thiếu niên của bạn khỏi Ngừng Tim Đột Ngột

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập KeepTheirHeartInTheGame.org

Nhận các công cụ miễn phí để giúp tạo dựng văn hóa phòng bệnh tại nhà, ở trường, trên sân tập và tại văn phòng bác sĩ.

Thảo luận về các dấu hiệu cảnh báo về bệnh tim tiềm ẩn với học sinh của bạn và để từng học sinh ký vào bên dưới.

Tách riêng phần dưới đây và nộp lại cho trường bạn.

Giữ lại tờ thông tin để sử dụng ở các trận đấu và buổi luyện tập của các vận động viên thiếu niên để giúp bảo vệ các em khỏi bị Ngừng Tim Đột Ngột.

Tôi đã tìm hiểu về các dấu hiệu cảnh báo và đã trao đổi với phụ huynh hoặc huấn luyện viên về những việc cần làm nếu tôi có bất kỳ triệu chứng nào.

TÊN IN HOA CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN LÀ HỌC SINH

CHỮ KÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN LÀ HỌC SINH

NGÀY THÁNG

Tôi đã đọc tờ thông tin này về phòng tránh ngừng tim đột ngột với vận động viên và trao đổi về việc cần làm nếu các em gặp phải các dấu hiệu cảnh báo và việc cần làm nếu chúng tôi thấy có trường hợp ngừng tim.

TÊN IN HOA CỦA PHỤ HUYNH HOẶC NGƯỜI GIÁM HỘ HỢP PHÁP

CHỮ KÝ CỦA PHỤ HUYNH HOẶC NGƯỜI GIÁM HỘ HỢP PHÁP

NGÀY THÁNG

Mặc dù có thể không vui khi bỏ lỡ trận đấu, nhưng sẽ là một thảm kịch nếu bạn mất đi một vận động viên là học sinh vì không nhận ra các dấu hiệu cảnh báo hoặc vì các cộng đồng thể thao không sẵn sàng ứng phó với tình trạng khẩn cấp về tim mạch.

Hãy Giữ Trái Tim Khỏe Mạnh!

