

# MATTERS OF THE

# ВОПРОСЫ ПО СЕРДЦУ



## ВНЕЗАПНАЯ ОСТАНОВКА СЕРДЦА (SCA)

- SCA это состояние, при котором сердце неожиданно перестает биться, останавливая приток крови к мозгу и жизненно важным органам.
- SCA обычно вызывается электрическим нарушением в сердце, которое нарушает работу сердца, в то время как сердечный приступ вызывается блокировкой кровотока к сердцу.
- SCA приводит к смерти, если его не начать лечить в течение нескольких минут.
- По оценкам Центра по контролю за заболеваниями, в США ежегодно умирает 2000 пациентов в возрасте до 25 лет.
- Причина возникновения SCA у спортсменов неизвестна, однако молодые спортсмены с сопутствующими заболеваниями сердца подвергаются большему риску во время интенсивных тренировок.

## СОТЯСЕНИЕ СЕРДЦА

- Сотрясение сердца вызывается тупым непроникающим ударом в грудь. Это вызывает вентрикулярную аритмию в структурно нормальном сердце.
- На сотрясение сердца приходится около 20 процентов внезапных сердечных смертей у молодых спортсменов.

## ПОДГОТОВКА К СИТУАЦИЯМ, КОГДА ТРЕБУЕТСЯ НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

- Школы, клубы и спортивные учреждения должны иметь планы действий в чрезвычайных ситуациях, которые включают план реагирования на события SCA.
- Все учреждения, в которых проводятся спортивные состязания, должны иметь автоматические внешние дефибрилляторы (AED) доступные в течение 1-3 минут.
- В школах, клубах и спортивных учреждениях должен быть кто-то из сотрудников, кто умеет проводить сердечно-легочную реанимацию.
- Когда обеспечивается СЛР и проводится шок AED в течение первых 3–5 минут после коллапса, регистрируемые показатели выживаемости после остановки сердца достигают 74%.

## СКРИНИНГ АТЛЕТОВ НА ПРЕДМЕТ ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ

- Спортсмены должны пройти обследование сердечно-сосудистой системы до участия в спортивных соревнованиях.
- Минимальный стандарт сердечно-сосудистого скрининга должен включать всестороннюю историю болезни, семейную историю и физическое обследование.
- Электрокардиограмма (ЭКГ) может помочь определить основные сердечные заболевания, которые подвергают спортсменов большему риску. Однако сейчас это не универсальный стандарт из-за стоимости, инфраструктуры врача, а также из-за чувствительности и специфичности.

## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА У АТЛЕТОВ

СПОРТСМЕНЫ МУЖЧИНЫ	СПОРТСМЕНЫ ЖЕНЩИНЫ
Боль в груди, ушах или шее	Приходящая и уходящая боль в груди
Сильная головная боль.	Головокружение
Чрезмерная одышка	Одышка с или без дискомфорта
Дискомфорт	Давление, сдавливание, полнота
Головокружение, учащенное сердцебиение	Тошнота, рвота
Чрезмерная усталость	Холодный пот
Несварение желудка, изжога	Боль или дискомфорт в руках, спине, шее, челюсти или животе

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Многие молодые жертвы остановки сердца могут не иметь симптомов, пока не произойдет остановка сердца.