ФЛАМО

ФЕДЕРАЦИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРОФИЛАКТИКА ОСТАНОВКИ СЕРДЦА И ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ (ОС/ВСС)

У СПОРТСМЕНОВ

Факты об остановке сердца (ОС) и внезапной сердечной смерти (ВСС) в спорте

23 Средний возраст ОС/ВСС в спорте — **23 года**

Среди умерших от ОС/ВСС **40%** составляют молодые люди **до 18 лет**

На уроках физкультуры в школах РФ ежегодно погибает **более 200 учеников**

В Европе и большинстве стран мира ОС/ВСС чаще всего случается **при занятиях футболом**

ОС/ВСС может произойти даже у здорового спортсмена при **тупой травме грудной клетки в проекции сердца**

Чаще погибают лица мужского пола **(9:1)**

90% спортсменов умерших от ОС/ВСС погибают на фоне или сразу после физической нагрузки

С 2014 года в России внезапно погибло более **50 спортсменов** различного уровня

Основная причина ОС/ВСС в спорте — первичные **нарушения ритма сердца и кардиомиопатия**

При ОС/ВСС есть всего **3-5 минут** для оказания первой помощи

Профилактика ОС и ВСС

Регулярное (не реже 2 раз в год) кардиологическое обследование – ЭКГ, ЭХОКГ, велоэргометрия, холтеровское мониторирование, МРТ сердца (по показаниям).

Выявление случаев внезапной смерти в семье в молодом возрасте.

Исключить физическую нагрузку при наличии фоновых состояний, которые могут стать провоцирующим фактором ОС. К ним прежде всего относятся интоксикации любой этиологии (вирусная и кишечная инфекции, алкогольная интоксикация и т.д.).

Исключение самостоятельного приема лекарственных средств без назначения врачей.

Обучение персонала спортивных сооружений по оказанию первичной реанимационной помощи, в том числе работе с автоматическим наружным дефибриллятором (АНД).

Четкое определение нахождения аппарата АНД в местах проведения спортивных соревнований и тренировок.

Наличие плана-алгоритма действий ответственных лиц при ОС и ВСС.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Оценка риска ВСС у детей

Чтобы оценить, есть ли у вашего ребенка признаки заболеваний с риском внезапной сердечной смерти, ответьте на вопросы, приведённые ниже (это особенно необходимо сделать перед поступлением в школу, в 4-5 классах, 9-10 классах и перед началом занятий в спортивных секциях).

Если вы ответили на какой-нибудь из вопросов положительно, то Вам обязательно надо проверить сердце Вашего ребёнка у кардиолога.

	ДА	НЕТ
Были ли у вашего ребенка эпизоды потери сознания ВО ВРЕМЯ физической нагрузки, эмоционального стресса, резком звуке, испуге, подъеме температуры тела?	☐	☐
Были ли у вашего ребенка эпизоды потери сознания ПОСЛЕ физической нагрузки?	☐	☐
Были ли у вашего ребенка эпизоды внезапной слабости, СВЯЗАННЫЕ с физической нагрузкой?	☐	☐
Были ли у вашего ребенка эпизоды необычного изменения дыхания ВО ВРЕМЯ или после физической нагрузки (учащенного дыхания, продолжительной задержки дыхания)?	☐	☐
Были ли у вашего ребенка эпизоды внезапной боли в груди ВО ВРЕМЯ физической нагрузки?	☐	☐
Обследовался ли ваш ребенок ранее по поводу необъяснимых приступов слабости, потери сознания?	☐	☐
Были ли в вашей семье у кого-нибудь из родственников случаи внезапной смерти (случаи утопления, автомобильные аварии и другие) в возрасте до 50 лет, включая младенцев?	☐	☐
Умирал ли кто-нибудь в вашей семье от болезней сердца в возрасте до 50 лет?	☐	☐
Страдал ли кто-нибудь из ваших родственников приступами потери сознания, внезапной слабости, головокружения?	☐	☐

ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Региональная Спортивная Общественная Организация
Москва, ул. Кулакова, д. 20, корп. 1
тел.: +7 495 280-04-80; электронная почта: info@flamo.ru
сайт: www.flamo.ru

«Смарт Рекавери» — выбор лучших спортсменов России!

SMART RECOVERY
клиника спортивной медицины
Москва, Крылатская ул., д. 10, тел.: +7 495 642-66-55
электронная почта: info@smartrecovery.su
сайт: www.smartrecovery.su

ХРУСТАЛЬНОЕ СЕРДЦЕ
Общественная организация по предупреждению внезапной аритмической смерти у детей и подростков
сайт: www.crystalheart.ru

© Безуглов Эдуард, идея. 2020 © Безуглов Эдуард, текст. 2020 © Макаров Леонид, текст. 2020 © Казаков Олег, дизайн. 2020