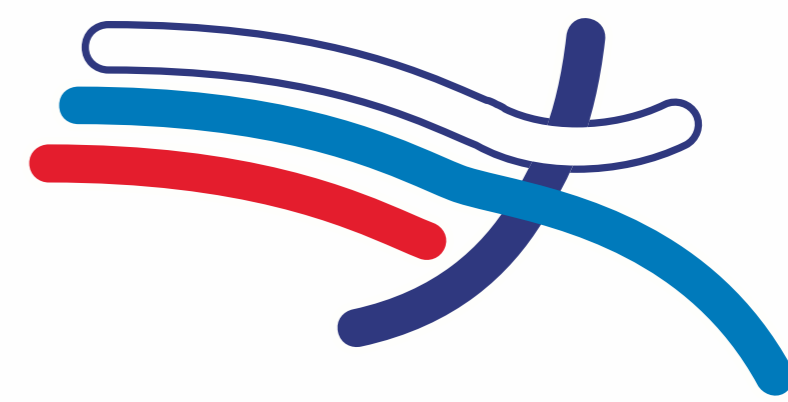


# ПРОФИЛАКТИКА ОСТАНОВКИ СЕРДЦА И ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ (ОС/ВСС) У СПОРТСМЕНОВ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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 смерти, ответьте на вопросы, приведенные 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 <b>ВО ВРЕМЯ</b> физической нагрузки, эмоционального стресса, резком звуке, испуге, подъеме температуры тела?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Были ли у вашего ребенка эпизоды потери сознания <b>ПОСЛЕ</b> физической нагрузки?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Были ли у вашего ребенка эпизоды внезапной слабости, <b>СВЯЗАННЫЕ</b> с физической нагрузкой?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Были ли у вашего ребенка эпизоды необычного изменения дыхания <b>ВО ВРЕМЯ</b> или после физической нагрузки (учащенного дыхания, продолжительной задержки дыхания)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Были ли у вашего ребенка эпизоды внезапной боли в груди <b>ВО ВРЕМЯ</b> физической нагрузки?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обследовался ли ваш ребенок ранее по поводу необъяснимых приступов слабости, потери сознания?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Умирал ли кто-нибудь в вашей семье от болезней сердца в возрасте до 50 лет?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Страдал ли кто-нибудь из ваших родственников приступами потери сознания, внезапной слабости, головокружения?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
Общероссийская общественная организация  
Москва, Лужнецкая наб., д. 8, тел.: +7 495 637-94-20  
электронная почта: rusaf@rusathletics.info  
сайт: www.rusathletics.info



МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Ю. ВИТТЕ  
Частное образовательное учреждение высшего образования  
Москва, 2-й Кожуховский проезд, д. 12, стр. 1;  
тел.: +7 495 783-68-48; электронная почта: info@muiv.ru  
сайт: www.muiv.ru



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