



Wahkiakum Школьный округ

500 South Third B398, Cathlamet, Washington
Phone (360) 795-3971 • Fax (360) 795-0545

Осведомлённость ученика/родителя о сотрясении мозга и внезапной остановке сердца

Государственные школы округа Баттл Граунд верят в то, что занятия спортом улучшают физическую подготовку, координацию и самодисциплину и дают ученикам отличную возможность приобрести важные социальные и жизненные навыки. Однако, как и большинство мероприятий, участие в спорте проходит с рисками.

Имея это в виду, важно делать как можно больше для создания благоприятной и безопасной среды. Родители/опекуны и ученики выполняют жизненно важную роль, помогая участникам извлечь всё лучшее из спортивных мероприятий и защищая их, научившись распознавать риски.

Закон штата Вашингтон требует, чтобы родители/опекуны и ученики, занимающиеся спортом, были информированы и знали о природе и риске сотрясения мозга/травмы головы и внезапной остановки сердца. Информированное разрешение на участие в спорте с учётом связанных с ним опасностей травм головы и внезапной остановки сердца должно быть подписано родителями и молодыми спортсменами.

Пожалуйста, прочтите информационные листки о внезапной остановке сердца и сотрясении мозга, приложенные к этой форме, а затем подпишите и сдайте эту форму своему инструктору. Пожалуйста, храните данные информационные листки и регулярно обращайтесь к ним.

Я ПОЛУЧИЛ/-А, ПРОЧЁЛ/-А И ПОНЯЛ/-А ИНФОРМАЦИЮ, ПРЕДСТАВЛЕННУЮ В ИНФОРМАЦИОННЫХ ЛИСТАХ О СОТЯСЕНИИ МОЗГА И ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА.

Имя ученика (разборчиво)

Имя ученика (подпись)

Дата

Имя родителя/опекуна (разборчиво)

Имя родителя/опекуна (подпись)

Дата

СОТРАСЕНИЕ МОЗГА Информационный листок



Этот информационный листок содержит информацию, которая может помочь защитить ваших детей или подростков от сотрясения мозга и других серьёзных травм головы. Используйте данный информационный листок во время спортивных игр и тренировок своих детей или подростков, чтобы знать, как распознать сотрясение мозга, и что делать, когда оно происходит.

Что такое сотрясение мозга?

Сотрясение мозга – это черепно-мозговая травма, или ЧМТ, вызванная ушибом, ударом, тряской головы или ударом в тело, который заставляет голову и мозг быстро двигаться вперед и назад. Это быстрое движение может привести к тому, что мозг начинает прыгать или поворачиваться в черепной коробке, приводя к химическим изменениям в головном мозге, а иногда к растяжению и повреждению его клеток.

Что нужно делать, если у моего ребёнка или подростка возможное сотрясение мозга?

Если вы думаете, что у вашего ребёнка или подростка может быть сотрясение мозга, то, как родитель, вы должны сделать следующее:

1. Забрать своего ребёнка или подростка из игры.
2. В день травмы не позволять своему ребёнку или подростку участвовать в игре. Ваш ребёнок или подросток должен быть осмотрен врачом и вернуться в игру только с разрешением от врача, который имеет опыт в оценке сотрясения мозга.
3. Попросите врача своего ребёнка или подростка дать письменные инструкции, чтобы помочь ему после возвращения в школу. Вы можете дать эти инструкции школьной медсестре и учителю/ - ям, а инструкции для возвращения в игру – тренеру и/или спортивному инструктору.

Не пытайтесь сами оценивать серьёзность травмы. Только врач должен определять возможное сотрясение мозга у ребёнка или подростка. Признаки и симптомы часто проявляются сразу после сотрясения. Однако сначала вы можете не понять, насколько серьёзно это сотрясение, а некоторые симптомы могут проявиться спустя часы и дни.

Мозгу нужно время на восстановление после сотрясения. Возвращение ребёнка или подростка в школу и спорт должно быть постепенным процессом, который тщательно управляется и контролируется лечащим врачом.

Поговорите со своим ребёнком или подростком. Попросите детей незамедлительно сообщать о симптомах сотрясения мозга вам и тренеру. Некоторые дети и подростки думают, что сотрясение мозга не является серьёзным или вызывающим беспокойство и что если они сообщат о нём, то потеряют своё положение в команде или будут выглядеть слабыми. Дети и подростки, которые продолжают играть с симптомами сотрясения мозга или возвращаются играть слишком рано, в то время как мозг всё ещё восстанавливается, имеют больше шансов получить ещё одно сотрясение мозга. Не забудьте напомнить им, что лучше пропустить одну игру, чем весь сезон.

Чтобы узнать больше, идите на сайт www.cdc.gov/HEADSUP



Планируйте заранее. С чем относительно сотрясения мозга вы хотели бы ознакомить своего ребёнка или подростка?

Как выявить возможное сотрясение мозга?

У детей и подростков, которые сообщают об одном или более признаков и симптомов, перечисленных ниже, или говорят, что они просто "странно себя чувствуют" после ушиба, удара или тряски головы или тела, могут быть сотрясение мозга или другие серьёзные черепно-мозговые травмы.

Признаки, наблюдаемые родителями или тренерами

- Выглядит потрясённым или ошеломлённым.
- Забывает инструкции тренера, путает передачу или позицию, не уверен, во что играет, какой счёт и кто соперник.
- Неуклюже двигается.
- Медленно отвечает на вопросы.
- Теряет сознание (*даже кратковременно*).
- Показывает изменения в настроении, поведении или личностных особенностях.
- Не может вспомнить о событиях, произошедших до или после ушиба или падения.

Симптомы, о которых сообщают дети или подростки

- Головная боль или "давление" в голове.
- Тошнота или рвота.
- Проблемы с балансом или головокружение, а также двоение или помутнение зрения.
- Реакция на свет или шум.
- Медлительность, шаткость, вялость или неустойчивость.
- Замешательство или проблемы с концентрацией или памятью.
- Просто чувствует себя расстроенным или как-то "странно".



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

Внезапная остановка сердца Информационный листок для учеников-спортсменов, тренеров и родителей/опекунов

SSB 5083 ~ Закон об улучшении осведомлённости о ВОС



Что такое «внезапная остановка сердца»? Внезапная остановка сердца (ВОС) – это внезапно начинающийся аномальный и летальный сердечный ритм, в результате которого сердце перестаёт сокращаться и приводит к коллапсу человека. ВОС является ведущей причиной смерти в США, от которой страдают более 300 тысяч человек в год.

ВОС также является основной причиной внезапной смерти молодых спортсменов во время занятий спортом.

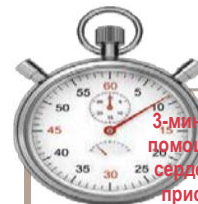
Что приводит к внезапной остановке сердца? Причиной ВОС у молодых спортсменов обычно является структурное или электрическое нарушение работы сердца. Многие из этих состояний являются наследственными (генетическими) и могут развиваться у подростка или молодого человека. ВОС чаще всего происходит во время физических упражнений или физической активности, помещая ученика-спортсмена с не диагностированным заболеванием сердца в группу повышенного риска. ВОС может также произойти от прямого удара в грудь твёрдым спортивным снарядом (мячами для игры в бейсбол, софтбол и лакрос или хоккейной шайбой) или от контакта грудь-в-грудь с другим игроком (называемого “коммотио кордис”).

Несмотря на то что состояние сердца может не посылать каких-либо предупреждающих знаков, некоторые молодые спортсмены могут иметь симптомы, о которых они не рассказывают взрослым. Если присутствуют какой-либо из следующих симптомов, рекомендуется врачебное обследование:

- Потеря сознания при физической нагрузке
- Боль в груди при физической нагрузке
- Чрезмерная одышка при физической нагрузке
- Сердцебиение (беспричинное учащение сердцебиения)
- Необъяснимые приступы
- Член семьи, заболевший или внезапно умерший от болезни сердца в возрасте до 40 лет.

Как предотвратить и лечить внезапную остановку сердца? Некоторые состояния сердца с риском ВОС могут быть обнаружены путём тщательной проверки. Однако все школы и команды должны быть готовы оказать срочную кардиологическую помощь. Молодые спортсмены с угрозой ВОС могут впасть в коллапс, ни на что не реагировать или задохнуться. ВОС можно эффективно лечить, немедленно распознав симптомы, оперативно начав СЛР (сердечно-лёгочную реанимацию) и имея быстрый доступ к АВД (автоматическому внешнему дефибриллятору). АВД – это портативное устройство, которое считывает и анализирует сердечный ритм и при необходимости даёт электрический разряд для возобновления нормального ритма сердца.

Помните: чтобы спасти жизнь, сделайте следующее: распознайте ВОС, позвоните 9-1-1, начните СЛР и используйте АВД как можно скорее!



3-минутная
помощь при
сердечном
приступе

1. РАСПОЗНАЙТЕ внезапную остановку сердца

- Падение и отсутствие реакции
- Аномальное дыхание
- Приступообразные движения

2. ЗВОНИТЕ 9-1-1

- Просите о помощи и об АВД (автоматическом внешнем дефибрилляторе)

3. СЛР (сердечно-лёгочная реанимация)

- Начните компрессию грудной клетки
- Жмите с усилием/ быстро (100 раз в минуту)

4. АВД (автоматический внешний дефибриллятор)

- Используйте АВД как можно скорее

5. ПРОДОЛЖАЙТЕ

- Продолжайте СЛР и АВД до тех пор, пока не появится карета неотложной помощи.



**Будьте готовы!
Каждая
секунда на
счету!**

UW Medicine

Center For Sports Cardiology
www.uwsportscardiology.org



WASHINGTON INTERSCHOLASTIC
ACTIVITIES ASSOCIATION



SCA Awareness
Youth Heart Screening
CPR/AED in Schools

www.nickoftimefoundation.org