

# 保持體育運動中的心臟健康

## 有關心臟驟停的運動員和家長/監護人資訊表

### 什麼是心臟驟停？

心臟驟停（SCA）是指心臟突然地意外停止跳動。心臟驟停會導致血液停止流向大腦和其他重要器官。心臟驟停並非心臟病發作。心臟病發作是由阻止血液流向心臟的堵塞引起的。心臟驟停是一種心臟電系統故障，從而導致受害者虛脫。這種故障是因為心臟結構的先天性或遺傳性缺陷所造成的。

### 在美國心臟驟停有多常見？

作為美國民眾的主要死因之一，每年有超過300,000起院外心臟驟停事件，其中90%導致死亡。數以千計的心臟驟停發生在青少年身上，心臟驟停是25歲以下青少年的第2大死因，同時也是學生運動員訓練期間的第1大死因。

### 哪些人面臨心臟驟停的風險？

在訓練或體力活動期間更容易發生心臟驟停，因此學生運動員面臨更大的風險。儘管心臟病可能事先沒有任何警告跡象，但研究表明，很多年輕人事前的確有症狀，只是這些症狀遭到了忽視，沒有告訴成年人。這可能是因為他們只是覺得尷尬，或者不想因此

損失他們的運動時間，或者錯誤地認為自己不在狀態，需要更加努力訓練，或者他們只是忽視這些症狀，想當然地認為這些症狀會「自然消失」。此外，某些病史因素也會增加心臟驟停的風險。

### 如果您作為學生運動員的子女正在經歷任何此類症狀，您應該怎麼做？

我們要讓學生運動員知道，如果他們經歷任何與心臟驟停相關的症狀，一定要通知成年人，儘快獲取由初級保健醫生提供的後續護理。如果運動員存在任何心臟驟停風險因素，還應該與醫生討論這些風險因素，確定是否需要進行進一步的測試。先等待醫生的回饋意見，再回歸運動比賽，並將任何診斷結果告知您的教練。

昏厥  
是  
心臟病的  
第1大症狀

## 心臟驟停生存鏈

急救醫療服務（EMS）團隊平均需要多達12分鐘才能到達心臟急救現場。對心臟驟停者進行護理每延誤一分鐘，其生存幾率會降低10%。

所有人都應該準備好在出現虛脫的最初幾分鐘採取行動。

### 心臟驟停的早期識別

虛脫和沒有反應。喘粗氣、發出咯咯聲、哼鼻子、呻吟，或發出呼吸困難的聲音。與驚厥類似的狀況。

### 儘早撥打9-1-1

確認沒有反應。  
撥打9-1-1，並按照緊急調度員的指示操作。  
致電現場的任何急救人員。

### 早期心肺復蘇術

立即開展心肺復蘇（CPR）術。徒手心肺復蘇術是指快速持續地進行兩英寸胸外按壓——約每分鐘100次。

### 儘早除顫

立即獲取並儘快使用自動體外除顫器（AED），來恢復心臟的正常心律。移動式自動體外除顫器設備上提供有逐步說明，供旁觀者在緊急情況下使用。

### 早期高級護理

急救醫療服務（EMS）人員開始提供高級生命支援，包括更多的復蘇措施和轉送醫院。

## 什麼是自動體外除顫器（AED）？

自動體外除顫器（AED）是能拯救心臟驟停者的唯一方式。自動體外除顫器是一種可攜式使用者友好型設備，能自動診斷潛在的危及生命的心律，並提供電擊來恢復正常心律。

A E D



任何人都可以操作自動體外除顫器，不管是否經過相關培訓。此設備會給出簡單的聲音提示，告訴施救者何時按下按鈕進行電擊，而且還有一些自動體外除顫器可以在檢測到致命心律時自動提供電擊。施救者不會因使用自動體外除顫器而對患者造成

意外傷害——儘早行動有益無害。自動體外除顫器的設計能確保僅提供心臟恢復健康心律所需的電擊。請諮詢您子女的所在學校，瞭解自動體外除顫器在學校內的位置。

# 保持體育運動中的心臟健康

## 發現警告跡象與心臟驟停 (SCA) 的風險因素

如果學生運動員身上存在以下狀況，請告訴您的教練並諮詢醫生

### 心臟驟停可能發生的潛在跡象

- D 昏厥或驚厥，尤其是在訓練期間或剛剛訓練結束後
- D 反復昏厥或伴有興奮或驚跳
- D 訓練期間過度氣短
- D 心跳過快或顫動性心悸或心律不齊
- D 反復眩暈或頭暈
- D 訓練時胸部疼痛或不適
- D 訓練期間或之後意外地過度疲勞

### 增加心臟驟停風險的因素

- D 存在已知心臟畸形或50歲前猝死的家族史
- D 存在QT間期延長綜合征、Brugada綜合征、肥厚型心肌病，或致心律失常型右室發育不良 (ARVD) 等特定疾病的家族史
- D 家庭成員存在原因不明的暈厥、驚厥、溺亡或近乎溺亡或遭遇車禍的情況
- D 已知結構性心臟異常，已經修復或未經修復
- D 使用藥物，如可卡因、吸入劑、「娛樂性」藥物、過度的能量飲料或用於提高成績表現的補充劑

### CIF正在做些什麼來幫助保護學生運動員？

CIF已經修改了其章程，將與心臟驟停相關的培訓納入教練認證以及訓練和比賽協議內，從而讓教練能夠讓出現昏厥的學生運動員退出訓練和比賽，而昏厥是潛在心臟驟停的第一大警告跡象。已經因出現與心臟驟停相關跡象或症狀而退出訓練或比賽的學生運動員不得返回運動場，除非他或她已經接受了持牌醫護人員的評估並獲得返回運動場的許可。我們敦促家長、監護人和照顧者就學生運動員的心臟健康問題與他們進行溝通，與高中體育運動有關的所有人都應該熟悉心臟驟停生存鏈，為突發的心臟急救做好準備。

本人已經查看並瞭解了心臟驟停的症狀和警告跡象，以及將心臟驟停預防策略納入學生體育運動專案的新CIF協議。

學生運動員簽名

正楷書寫的學生運動員姓名

日期

家長 / 監護人簽名

正楷書寫的家長/監護人姓名

日期

欲瞭解有關「心臟驟停」的更多資訊，請訪問：

California Interscholastic Federation  
<http://www.cifstate.org>

Eric Paredes Save A Life Foundation  
<http://www.epsavealife.org>

National Federation of High Schools  
(20分鐘培訓視頻)  
<https://nfhslearn.com/courses/61032>



ERIC PAREDES  
**SAVE LIFE**  
FOUNDATION