

الحملة الوطنية للتوعية على توقف القلب المفاجئ لدى الشباب

تبقى قلوبكم
تنبض بالحياة!

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



CHAMPS FUND
THE HICHAM EL HAGE PROGRAM
for Young Hearts & Athletes Health | AUBMC

1902
AUBMC
AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت
كلنا لسلامة صحتكم

ما هو توقف القلب المفاجئ؟

إنه التوقف المفاجئ للقلب والتنفس والوعي، وهو ينتج عن توقف ضخ القلب للدم إلى باقي الجسم بسبب خلل كهربائي في عمله (arrhythmia) يعرف برجفان القلب (ventricular fibrillation). إن توقف القلب المفاجئ يختلف عن الذبحة أو الجلطة القلبية، والتي تنتج عادةً عن انسداد في شرايين القلب وعدم القدرة على إيصال الدم إلى أجزاء من القلب.

ما هي أسباب توقف القلب المفاجئ؟

يصيب توقف القلب المفاجئ أي شخص، في أي وقت ودون أي إنذارات مسبقة في معظم الأحيان. إن أمراض القلب هي المسبب الأساسي لتوقف القلب المفاجئ عند الشباب الذين يتراوح عمرهم ما بين 12 و35 سنة. تنتج هذه الأمراض عن مشاكل في تكوين القلب (العضلة، الصمام أو مشكلة خلقية في شرايين القلب)، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً مرض اعتلال عضلة القلب الضخامي (Hypertrophic Cardiomyopathy) وهو المسبب الأول للوفيات لدى الرياضيين الشباب؛ أو مشاكل في كهرباء القلب مثل مرض خلل التنسج البطيني الأيمن (Arrhythmogenic Right Ventricular Dysplasia)، ومتلازمة كيو تي الطويلة (Long QT Syndrome) ومتلازمة ولف باركينسون هوايت (Wolf Parkinson White). وهذه الأمراض هي وراثية في أغلبها؛ ويعتبر زواج القربى من الأسباب الرئيسية للأمراض الوراثية. تجدر الإشارة إلى أن العلاجات وسبل الوقاية من توقف القلب المفاجئ متوفرة لهذه الأمراض. قد يحصل توقف القلب المفاجئ كذلك نتيجة التهاب في عضلة القلب (myocarditis) أو بعد تلقي ضربة قوية على الصدر أو ما يعرف ب Commotio Cordis.

حقائق وأرقام!

- يصيب توقف القلب المفاجئ الرياضيين الشباب بمعدل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف أكثر من الشباب الذين لا يمارسون الرياضة.
- يعتبر توقف القلب المفاجئ السبب الأول للوفاة لدى الرياضيين الشباب الذين يتراوح عمرهم ما بين 12 و35 سنة.
- يصيب توقف القلب المفاجئ عالمياً رياضي شاب واحد من كل 50000.
- تشير الإحصاءات إلى أن 12 شاباً يتوفون أسبوعياً في المملكة المتحدة، وعشرة شباب أسبوعياً في أستراليا وشاباً كل ثلاثة أيام في الولايات المتحدة الأميركية بسبب توقف القلب المفاجئ.
- لا توجد إحصاءات عن حالات توقف القلب المفاجئ في لبنان؛ ولكن تم توثيق خسارة عدد من الشباب في مجتمعاتنا.

من هم المعرضون لخطر توقف القلب المفاجئ؟

- إن الشباب الرياضيين هم أكثر عرضة لتوقف القلب المفاجئ مقارنة بغير الرياضيين. ولكن من المهم الإشارة إلى أن الرياضة ليست السبب المباشر للموت المفاجئ بل إنها تزيد نسبة الخطورة عند الرياضيين الذين يعانون من أمراض في القلب غير مشخصة.
- يحدث توقف القلب المفاجئ في أكثر الأحيان خلال ممارسة الرياضة، ولكن قد يحدث كذلك بعد الرياضة وأحياناً خلال النوم.
- تزيد نسبة الخطورة عند لاعبي كرة القدم وكرة السلة وغيرها من الألعاب الرياضية التنافسية.
- الشباب الذكور هم أكثر عرضة من الإناث للإصابة بتوقف القلب المفاجئ.
- إن معدل العمر للإصابة بتوقف القلب المفاجئ هو 17.5 سنة.

الكشف المبكر ينقذ حياة الشباب!

يساعد الكشف الطبي للقلب على الاكتشاف المبكر لأمراض القلب غير المشخصة والتي تزيد نسبة الخطورة لدى الرياضيين الشباب للإصابة بتوقف القلب المفاجئ. يتضمن هذا الكشف جمع معلومات عن التاريخ المرضي للشباب (ة) و فحص سريري إضافة إلى إجراء تخطيط للقلب. إن تخطيط القلب هو فحص بسيط لا يسبب الوجع ويتم إجراؤه في خمس إلى عشر دقائق.

لقد بينت تجربة في إيطاليا على مدى 25 سنة أن الكشف المبكر لأمراض القلب استطاع أن يخفض نسبة موت القلب المفاجئ لدى الرياضيين الشباب بحوالي 89%. ومن هنا تقوم جمعيات علمية عديدة عالمياً، مثل الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، بالدعوة إلى إجراء كشف مبكر للقلب للشباب الرياضيين.

زيادة الوعي عن توقف القلب المفاجئ أساسي !

على الرغم من أن توقف القلب المفاجئ قد يكون العارض الأول والوحيد لأمراض القلب لدى الشباب، توجد بعض العلامات الخطرة أو الإنذارات التي من المهم التنبه لها في حال وجودها والتأكد من زيارة الطبيب وإجراء كشف للقلب.

تشمل العلامات الخطرة:

- ألم أو ضيق في الصدر خلال ممارسة الرياضة.
- فقدان الوعي أو الإحساس بالإغماء خلال أو بعد ممارسة الرياضة.
- تعب وإعياء شديد من الصعب تفسيره خلال ممارسة الرياضة.
- دقة قلب سريعة أو غير منتظمة.
- ارتفاع في ضغط الدم.
- وجود صفرة في القلب.
- وجود حالات وفاة قلبية مفاجئة لدى أحد أفراد العائلة قبل عمر الخمسين سنة.
- الإصابة بأمراض القلب لدى أحد أفراد العائلة قبل عمر الخمسين سنة.
- من المهم الإشارة هنا إلى أنه في حال وفاة شاب (ة) بسبب توقف القلب المفاجئ، من المهم أن يجري جميع أفراد العائلة كشفاً للقلب للتأكد من عدم وجود مرض وراثي في القلب. وقد ينصح الأطباء أفراد العائلة بوجوب إجراء فحوصات جينية في بعض الحالات.

الجهوزية والاستعداد في الملاعب الرياضية ضرورة!

يجب على كل الملاعب الرياضية سواء في المدارس أو الجامعات أو النوادي الرياضية أو النوادي الصحية (Health Club or Gym) أن تكون مجهزة بألة إزالة الرجفان القلبي (Automated External Defibrillator-AED) ؛ وهذه الألة هي جهاز صغير من الممكن حمله بسهولة ويساعد على تقييم وضع ضربات القلب عند شخص مصاب بتوقف القلب وإعطائه شحنة كهربائية عند الحاجة لإعادة عمل القلب. إن هذه الألة تستخدم من قبل أشخاص عاديين من خارج القطاع الطبي. من المحبذ أن تكون هذه الألة موجودة في الأماكن العامة المكتظة.

ومن المهم أن يكون اساتذة الرياضة والمدربين الرياضيين مدربين على إجراء الإنعاش القلبي (cardiopulmonary resuscitation – CPR) واستخدام آلة AED. كذلك، فإن وجود أشخاص آخرين مثل التلامذة في المدارس والجامعات، اللاعبين الرياضيين ومختلف أفراد المجتمع مدربين على CPR واستخدام AED مهم. كل إنسان يستطيع أن ينقذ حياة!

كل دقيقة تحدث الفرق!

إن كل دقيقة لا بل كل ثانية ضرورية لإنقاذ حياة شخص مصاب بتوقف القلب المفاجيء. يخسر هذا الشخص نسبة 10% من فرص النجاة مع كل دقيقة! لذلك، من المهم البدء بإجراء CPR في أقل من دقيقة واحدة واستخدام آلة AED في أقل من 5 دقائق لإعطاء فرصة للنجاة، فرصة للحياة لشخص مصاب بتوقف القلب المفاجيء!

لمزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال بدائرة الرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة العامة على الخط الساخن 1214.

لمزيد من المعلومات، عن CHAMPS FUND، يمكنكم التواصل معنا عبر البريد الالكتروني: champsfundaubmc@gmail.com



champsfundaubmc



champsfundaubmc



champsfund



champsfundaubmc@gmail.com