DOI: 10.17117/na.2016.12.02.340

<http://ucom.ru/doc/na.2016.12.02.340.pdf>

Поступила (Received): 27.12.2016

Москвичева А.А., Борисов А.Н. Случаи внезапных смертей школьников и студентов во время занятий физкультурой

Moskvicheva A.A., Borisov A.N.
Cases of sudden deaths of schoolchildren and
students during physical training

Статья посвящена случаям внезапной смерти школьников и студентов во время занятий физкультурой. Рассказывается об основных причинах внезапных смертей, основные меры профилактики. Многих смертей можно было избежать, если бы люди более бережно относились к своему здоровью и учитывали некоторые закономерности, способные при определенных условиях спровоцировать катастрофическое развитие событий

Ключевые слова: внезапные смерти при занятии физкультурой

Article deals with cases of sudden death of schoolchildren and students during physical training. It is told about the main cause of sudden death, basic preventive measures. Many deaths could be prevented if people are more careful about their health and take into account certain patterns that can, under certain conditions, to provoke a catastrophic turn of events

Key words: sudden death during exercise class

Москвичева Анастасия Андреевна

Студент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Мологвардейская, 244

Moskvicheva Anastasiya Andreevna

Student

Samara state technical university

Samara, Mologvardiiskaya st., 244

Борисов Анатолий Николаевич

Доцент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Мологвардейская, 244

Borisov Anatoly Nikolaevich

Associate Professor

Samara state technical university

Samara, Mologvardiiskaya st., 244

Страшно сказать, но случаи гибели школьников и студентов прямо на уроках физкультуры становятся привычной частью нашего образовательного ландшафта.

В настоящее время проблема риска внезапной смерти (ВС) школьников и студентов при занятиях физической культурой и спортом, как никогда ранее волнует специалистов (участились случаи ВС на уроках физкультуры и студенческом спорте).

К сожалению статистика и анализ по проблемам ВС в России отсутствует в доступной литературе или представлена весьма скудно. Вот примеры трагических финалов при возникновении ВС в спорте в России.

– 17 апреля 2012 года 15-летний учащийся средней школы города Орла потерял сознание на уроке физкультуры, проходившем на открытом воздухе. Преподаватели вызвали "скорую помощь", в машине которой подросток скончался, не приходя в сознание.

– 13 ноября 2014 года в БГТУ внезапная смерть настигла иностранного студента. Во время обычных занятий физкультурой студенты играли в баскетбол. Внезапно во время игры один из них упал без сознания. Тренер и друзья по команде попытались привести его в чувства, однако, по заверению медиков, молодой человек скончался еще до прибытия кареты скорой помощи. Очевидцы событий затрудняются ответить, как быстро отреагировали на произошедшее и обратились за помощью. По признанию друзей, он любил баскетбол, играя как в спортзале, так и на площадке на улице. Однако никому не говорил о своих проблемах со здоровьем. Тем не менее, по состоянию здоровья ему была рекомендована специальная программа занятий физической культурой.

– 9 декабря 2016 года студент первого курса Технологического института СВФУ скончался во время занятий физкультурой. По предварительным данным, смерть наступила из-за сердечного приступа.

– 2007 г., г. Липецк, школа №2, во время урока физической культуры, скоропостижно скончалась 12-летняя ученица 6 класса Кристина Проваторова.

Внезапная смерть занимает основное место в структуре смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. У абсолютного большинства внезапно умерших причиной смерти явилась ишемическая болезнь сердца (ИБС), обусловленная, как правило, развитием атеросклероза коронарных артерий. Поэтому многие вопросы, относящиеся к проблеме внезапной смерти, особенно вопросы ее первичной профилактики, должны рассматриваться в связи с профилактикой атеросклероза вообще. Но несмотря на общность основного процесса в коронарных артериях, механизм развития инфаркта миокарда, стенокардии и внезапной смерти как проявлений ИБС имеет свои особенности. Нередко внезапная смерть становится первым и последним проявлением этого заболевания. Следовательно, неправомерно говорить о единой сущности столь

различных проявлений пусть и одного заболевания, тем более что внезапная смерть, хотя и редко, регистрируется и при поражениях сердца другого генеза.

К внезапной сердечной смерти относят только те случаи внезапного прекращения сердечной деятельности, которые характеризуются следующими признаками: 1. Смерть наступила в присутствии свидетелей в пределах 1 часа после возникновения первых угрожающих симптомов (в недавнем прошлом этот период ограничивали 6 часами). 2. Перед наступлением смерти состояние больных оценивалось окружающими как стабильное и не вызывающее серьезных опасений. 3. Смерть произошла при обстоятельствах, исключающих другие ее причины (насильственная смерть, травмы, другие смертельные заболевания).

Основными причинами внезапной смерти чаще всего бывают:

- Сердечные заболевания
- Травмы

Внезапная смерть в спорте может быть разделена на категории:

- Синдром, при котором резкий и сильный удар в грудь вызывает фатальную аритмию
- Внезапная смерть от ишемической болезни
- по причине тяжелых травм следующих частей тела: голова, грудь, шея, брюшная полость

Профилактика внезапной смерти во время занятий физическими упражнениями

Постоянно проходить медицинские обследования

Выявление заболевания на ранней стадии снижает риск внезапной смерти и способствует более успешному лечению.

Избегать чрезмерно интенсивных упражнений

Все спортсмены должны знать о риске внезапной сердечной смерти, связанной с энергичной спортивной деятельностью. Человек должен выбрать для себя спорт, подходящий для его возраста и общего физического состояния. Не подготовленные люди не должны начинать участвовать в высокоинтенсивных спортивных состязаниях без должного периода тренировки. Пульс не должен быть выше 170 ударов в минуту, особенно если спортсмену более 35 лет. Чтобы адаптироваться к физическим нагрузкам, спортсмены должны хорошо разминаться, прогреться и не охлаждать свой организм во время всего периода занятий. Такая стратегия поможет снизить вероятность аритмий в послетренировочный период.

Реагировать на первые признаки

Первые признаки болезни, такие как боль в груди или повышенная усталость предшествуют внезапной кардиальной смерти. При наличии этих симптомов следует немедленно прекратить физическую активность и обратиться за медицинской помощью. Вызывает большие опасения свержэнтузиазм бегунов марафона и зрителей, которые поощряют этих спортсменов, которые через боль идут к финишной черте. Не стоит поощрять подобное отношение к спортсменам, так как это потенциально опасно для них. Так же стоит избегать интенсивных нагрузок во время простудных и инфекционных заболеваний.

Избегать перегрева организма

Так как высокая температура увеличивает частоту сердечных сокращений и может вызвать аритмию, то следует избегать горячих ванн и душа сразу после тренировок. Так же следует избегать высокоинтенсивных нагрузок при высокой температуре окружающей среды, т.к. такие факторы, как потеря жидкости и микроэлементов (Na, K) могут сыграть роковую роль. Такие экологические факторы учитываются на многих судействах сквоша в Великобритании. В соревнованиях на выносливость, таких как марафон, потери жидкости и электролитов должны восполняться спортсменами в максимально возможной степени.

Хотя "раздаточные пункты" доступны на большинстве марафонских соревнованиях марафона, не все атлеты используют их в должной мере.

Не курить

Все спортсмены должны избегать курения. Мало того, что курение является фактором риска болезни коронарных артерий, оно также вызывает увеличение свободных жирных кислот в сыворотке крови и увеличивает продукцию катехоламинов, которые могут вызвать аритмии, особенно непосредственно после тренировки.

Исследуя такие случаи, специалисты пришли к выводу, что внезапная смерть почти всегда случается на фоне патологических изменений в сердце, даже если пострадавший никогда прежде не жаловался на состояние своего здоровья. Определен также круг лиц с высоким риском внезапной смерти. Поэтому большинства катастроф можно было бы избежать, если бы люди более бережно относились к своему здоровью и учитывали некоторые закономерности, способные при определенных условиях спровоцировать

Список используемых источников:

1. Макаров Л.М. Центр синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков Федерального медико-биологического Агентства // Детская клиническая больница. № 38 ЦЕП ФМБА России, Москва. URL: <http://www.cardio-journal.ru/ru/archive/article/2463>
2. Ольга Л. Бокерия, Аптак Ю. Испиран. URL: <http://arrhythmology.pro/2013-1-031-039>
3. URL: http://www.sportmedicine.ru/sudden_death.php

© 2016, Москвичева А.А., Борисов А.Н.

Случаи внезапных смертей школьников и студентов
во время занятий физкультурой

© 2016, Moskvicheva A.A., Borisov A.N.

Cases of sudden deaths of schoolchildren and students
during physical training