موت القلب الفجائي لدى الرياضيين الشباب

الدكتورة منى عثمان
اختصاصية في طب العائلة
المركز الطبي - الجامعة الأميركية في بيروت

قد يكون موت القلب الفجائي العارض الأول لأمراض القلب لدى الرياضيين الشباب الذين يتراوح عمرهم ما بين ١٢ و٣٥ سنة، وهو السبب الأول للوفيات لدى هذه الفئة العمرية. يصيب موت القلب الفجائي عالمياً رياضي شاب واحد من كل ٥٠٠٠٠؛ وتشير الإحصائيات الحديثة إلى أنه يتوفى ١٢ شاباً أسبوعياً في المملكة المتحدة وشاب كل يومين إلى ثلاثة أيام في الولايات المتحدة الأميركية بسبب موت القلب الفجائي.

إن الشباب الرياضيين هم أكثر عرضة لتوقف القلب الفجائي مقارنةً بغير الرياضيين. ولكن من المهم الإشارة إلى أن الرياضة ليست السبب المباشر للموت الفجائي بل إنها تزيد نسبة الخطورة عند الرياضيين الذين يعانون من أمراض غير مشخّصة في القلب. وتزيد نسبة الخطورة عند لاعبي كرة القدم وكرة السلة وغيرها من الألعاب الرياضية التنافسية. ولقد بيّنت الدراسات أن الشباب الذكور أكثر عرضةً من الإناث للإصابة بتوقف القلب الفجائي.

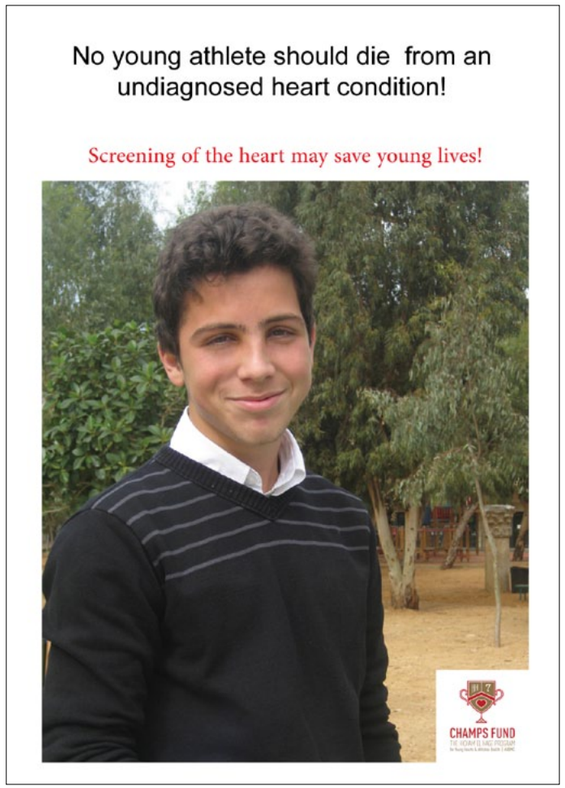
ما هو توّقف القلب الفجائي؟

توقف القلب الفجائي هو التوقف المفاجئ للقلب والتنفّس والوعي، وهو ينتج عن توقف ضخ القلب للدم إلى باقي الجسم بسبب خلل كهربائي في عمل القلب أو ما يسمّى برجفان القلب (ventricular fibrillation). إن توقف القلب الفجائي يختلف عن الذبحة القلبية، والتي تنتج عادةً عن انسداد في شرايين القلب.

إن أمراض القلب هي المسبّب الأساسي لتوقف القلب الفجائي، وقد تنتج هذه الأمراض عن مشاكل في تكوين القلب (العضلة ، الصمام أو مشكلة خلقية) أو في كهرباء القلب، وهذه الأمراض في أغلبها وراثية؛ وقد يحصل توقف القلب الفجائي كذلك نتيجة التهاب في عضلة القلب أو ضربة قوية على الصدر.

الكشف المبكر ينقذ حياة الشباب!

يساعد الكشف الطبي للقلب على الاكتشاف المبكر لأمراض القلب غير المشخّصة والتي تزيد من نسبة الخطورة لدى الرياضيين الشباب بالإصابة بتوقف القلب الفجائي. يتضمن هذا الكشف جمع معلومات عن التاريخ المرضي والعائلي للشاب(ة) وفحصاً سريرياً وإجراء تخطيط للقلب. ولقد نجحت تجربة الكشف المبكر الإلزامي لأمراض القلب في إيطاليا في تخفيض نسبة موت القلب الفجائي لدى الرياضيين الشباب بحوالي ٨٩٪. وبناءً على هذه التجربة، أوصت الجمعية الأوروبية لاختصاص القلب بإجراء هذا الكشف المبكر للرياضيين الشباب. ولقد أصبح إلزامياً من قبل «الفيفا» واللجنة الأولمبية الدولية وغيرها من الجمعيات والمؤسسات الرياضية.



ومن المهم الإشارة هنا إلى وجود بعض العلامات الخطرة التي يجب التنبه لها لدى الرياضيين الشباب كونها قد تكون مؤشراً لوجود مرض في القلب قد يزيد من خطر الإصابة بتوقف القلب الفجائي. وتشمل هذه العلامات:

- 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.
- دقات قلب سريعة أو غير منتظمة.
- ارتفاع في ضغط الدم.
- وجود صفرة في القلب.
- وجود حالات وفاة قلبية فجائية لدى أحد أفراد العائلة قبل عمر الخمسين سنة.
- الإصابة بأمراض القلب لدى أحد أفراد العائلة قبل عمر الخمسين سنة.

الجهوزية والاستعداد في الملاعب الرياضية ضرورة!

يجب على كل الملاعب الرياضية سواء في المدارس أو الجامعات أو النوادي أن تكون مجهزّة بآلة إزالة الرجفان القلبي (Automated External Defibrillator-AED)؛ وهذه الآلة هي جهاز صغير من الممكن حمله بسهولة وهو يساعد على تقييم وضع دقات القلب عند شخص مصاب بتوقف القلب الفجائي وإعطاءه شحنة كهربائية لإعادة عمل القلب عند الحاجة. يمكن لهذه الآلة أن تستخدم من قبل أشخاص عاديين من خارج القطاع الطبي. ومن المهم كذلك أن يكون أساتذة الرياضة والمدرّبون الرياضيون قادرين على إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (cardiopulmonary resuscitation - CPR) واستخدام آلة AED. ولقد بيّنت الدراسات أن إجراء الإنعاش القلبي الرئوي الفوري للمصاب (خلال دقيقة واحدة) والاستخدام السريع لآلة إزالة الرجفان القلبي (خلال خمس دقائق) تزيد نسبة نجاح إنقاذ المصابين بتوقف القلب الفجائي بحوالي ثلاث مرات.

صندوق تشامبس: برنامج هشام الحاج للقلوب الشابة وصحة الرياضيين

تأسّس صندوق تشامبس في نيسان ٢٠١٤ في دائرة طب العائلة في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت. وهو صندوق خيري أنشئ تكريماً لذكرى هشام الحاج، وهو شاب رياضي كان في الخامسة عشرة من عمره عندما توقف قلبه فجأةً وهو يمارس رياضة كرة القدم مع فريق مدرسته في الأول من أيار ٢٠١٠. لقد تبيّن أن هشام كان يعاني من تضخم في عضلة القلب (hypertrophic cardiomyopathy) رغم من أنه لم تكن لديه أية عوارض، وكان موت القلب الفجائي هو العارض الأول والوحيد لحالته.

يهدف صندوق تشامبس إلى الحدّ من موت القلب الفجائي لدى الرياضيين الشباب وذلك من خلال العمل على جعل الكشف الطبي المبكر (وتحديداً الكشف المبكر لأمراض القلب) إلزامياً للرياضيين في لبنان؛ وزيادة الوعي لدى الناس عن خطر أمراض القلب لدى الشباب؛ والتأكد من جهوزية واستعداد الملاعب الرياضية في لبنان لتكون ملاعب آمنة للقلب.

يقدم صندوق تشامبس الكشف المجاني للقلب للرياضيين الشباب في المدارس والجامعات والنوادي الرياضية، كما يقدم تدريباً مجانياً لأساتذة الرياضة والمدربين الرياضيين على CPR واستخدام آلة AED وذلك بالتعاون مع الجامعة الأميركية في بيروت حيث يحصل المدربون على شهادة "Heartsaver" من قبل الجمعية الأميركية للقلب.