

## Умирают не от физкультуры, а от нераспознанной болезни.

*«Да, человек смертен, но это было бы ещё полбеды.*

*Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чём фокус!»*

Внезапные смерти молодых людей – редкая, но тем не менее достаточно изученная и хорошо известная проблема. В качестве ведущей причины внезапной смерти рассматривают так называемые *кардиомиопатии* – заболевания миокарда, в основе которых лежит генетическая поломка, реже перенесенная инфекция. Непосредственной причиной гибели пациентов, как правило, служит желудочковая тахикардия, переходящая в фибрилляцию желудочков – смертельная аритмия, при которой сердце перестает сокращаться, и прекращается кровоснабжение головного мозга. Действенным способом реанимации в этой ситуации может быть только дефибрилляция (нанесение электрического разряда).

Несмотря на то, что в мире внезапные смерти чаще описаны у спортсменов и у школьников на уроках физкультуры, следует понимать, что умирают не от занятий физкультурой, а от нераспознанного заболевания. Большая физическая нагрузка просто может в какой-то момент стать тем пусковым механизмом, который запустит аритмию.

Если, скажем, взять и завтра запретить физкультуру в школе, то внезапная смерть всё равно рано или поздно произойдет, но это случится во время игры во дворе, во время активной работы на дачном участке, в походе или при любой другой интенсивной физической активности. Кстати, не надо думать, что на уроках физкультуры умирают только ослабленные и нетренированные дети, посещающие занятия из-под палки и не выполняющие школьные нормативы. Пациентом со смертельным заболеванием вполне может оказаться внешне спортивный и выносливый молодой человек или девушка.

Как своевременно распознать заболевание? Увы, эта проблема до сих пор не решена во всём мире. Обычный осмотр врачом с выслушиванием (аускультацией) сердца и стандартная электрокардиограмма сплошь и рядом не выявляют патологии. У некоторых людей признаки заболевания можно выявить при проведении эхокардиографии (ультразвуковое исследование сердца), но, во-первых, и нормальный ультразвук не дает 100% уверенности в отсутствии болезни, во-вторых, ни одна страна в мире не сможет обеспечить массовое обследование всех детей – не хватит ни врачей, ни аппаратуры, да и стоимость такой регулярной «диспансеризации» будет запредельная. Надежные генетические маркёры болезни тоже отсутствуют. Таким образом, надо признать, что на сегодняшний день надежных методов скрининга внезапной смерти у молодых людей не существует.

Тем не менее в этой ситуации можно дать две практические рекомендации:

1. Если в семье зарегистрированы случаи внезапной сердечной (или необъяснимой) смерти, необходимо тщательно обследовать кровных родственников.
2. Школы (а также и другие места массового скопления людей – вокзалы и аэропорты, самолеты и поезда, музеи и стадионы) необходимо оснащать автоматическими наружными дефибрилляторами (АНД). Эти устройства, которые могут использоваться неспециалистами, способны автоматически распознавать смертельные нарушения ритма и выполнять дефибрилляцию.

*Врач-кардиолог, доцент лечебного факультета Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова Антон Родионов*

Причиной также может быть переполненность классов в школах, [считает](#) Юлия Кишкович. «Классов, чтобы впихнуть детей, ещё хватает, а вот спортзалов – нет. Плюс ещё сделали три физкультуры в неделю. Поэтому в зале занимаются два класса, а иногда и три. И это не

всегда разновозрастные дети. У нас, например, занимались второклашки и старшая школа, 9 или 10 класс. А как они занимались? Да играли в вышибалы, например».

«Претензии должны быть не к физкультуре, а к тому, как проводится осмотр и допуски детей к ней», а не на учителей, [отмечает](#) Артем Патрикеев.

«Один парень умер на кикбоксинге – извините, а на какой физкультуре проводится кикбоксинг? Эта смерть явно к физкультуре не относится. Другой умер после соревнований по баскетболу. Обычно соревнования проводятся не на уроке, а вне его. То есть опять же, эту смерть тогда трудно прикрутить к физкультуре. А теперь смотрим, отчего умирали дети – от того, что у них были диагнозы, которые или никто не заметил, или о которых никто не сообщил».

[http://www.pravmir.ru/vrach-kardiolog-deti-umirayut-ne-ot-fizkulturyi/?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com](http://www.pravmir.ru/vrach-kardiolog-deti-umirayut-ne-ot-fizkulturyi/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com)