

Pengsan ketika bersukan

Prosedur CPR yang cekap dan pantas bantu selamatkan nyawa atlet

Ahli sukan atau atlet rebah, pengsan dan tidak sedarkan diri atau mati ketika berlatih serta menyertai sesuatu acara sukan tidak dapat dielak atas pelbagai faktor.

Dalam keadaan itu, pasukan perubatan perlu cekap serta pantas memberi bantuan kecemasan jantung dan pernafasan atau cardiopulmonary resuscitation (CPR).

CPR sebagai prosedur kecemasan dilakukan apabila seseorang jatuh pengsan dan dengupan jantung berhenti secara tiba-tiba.

Ini perlu untuk menyelamatkan nyawa dengan membantu pengaliran darah dan oksigen ke organ yang penting terutama otak.

Prosedur CPR memerlukan perawat menekan dada pesakit secara pantas dan berterusan dengan atau tanpa bantuan pernafasan secara berkala.

Menurut Pensyarah & Pakar Perubatan Sukan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Sains Islam Malaysia, Dr Abu Ubaidah Amin Norazmi, serta Pensyarah & Pakar Perubatan Sukan, Jabatan Ortopedik, Traumatologi dan Rehabilitasi Kuliyyah Perubatan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Dr Muhammad Narith Rosdi, keberkesanan CPR bergantung perawat terlatih dengan prosedur CPR dan sentiasa mengemas kini pengetahuan berkaitan.

Mengikut kajian perubatan kecemasan, CPR dapat mengembalikan dengupan jantung pesakit dalam 47 peratus kes apabila dilakukan oleh perawat yang terlatih.

Faktor lain babitkan jangka masa



CPR dilakukan dengan tempoh jantung terhenti, umur pesakit, sejarah penyakit dan ritma jantung yang boleh direnjat.

Punca pengsan ketika bersukan

Banyak laporan di media mengenai kes kematian atau tidak sedarkan diri ketika bersukan.

Di Malaysia, kes kematian ketika bersukan kebiasaannya berlaku dalam kalangan umur 30 hingga 50 tahun.

Kejadian memabitkan usia 35 tahun ke atas disebabkan saluran darah koronari atau jantung tersumbat, manakala berumur 35 tahun ke bawah disebabkan masalah struktur jantung seperti ketidakseimbangan saiz jantung, injap jantung tidak normal dan ritma elektrik tidak teratur.

Masalah itu menjadi penyebab kepada serangan jantung ketika bersukan.

Strok haba

Faktor lain penyebab kejadian tidak sedarkan diri atau kematian ketika bersukan adalah berpunca daripada iklim panas dan lembab.

Di Malaysia, faktor persekitaran banyak memainkan peranan. Ini kerana kita terdedah dengan risiko kepanasan melampau boleh membawa kepada strok haba jika tidak dikenal pasti dengan cepat.

Cuaca panas juga menyebabkan dehidrasi berlaku dengan lebih cepat.

Risiko penyakit lain

Faktor sejarah, kesihatan dan penyakit kronik seperti kencing manis, darah tinggi, asma dan sakit buah pinggang boleh menjadi antara

punca tidak sedarkan diri ketika bersukan.

Bagi pesakit kencing manis, terutama yang mengambil suntikan insulin, perlu memeriksa paras gula sebelum bersukan.

Pesakit asma pula perlu memastikan penyedut (inhaler) ubat sentiasa berada di tempat yang senang dicapai ketika bersukan.

Aktiviti fizikal boleh menjadi faktor serangan asma jika tidak dikawal dengan baik. Oleh itu, ia sangat penting melakukan saringan kesihatan sebelum bersukan terutama ada masalah kesihatan kronik dan yang tidak pernah melakukan aktiviti fizikal.

Saringan kesihatan

Bagi atlet profesional, mereka akan menjalani proses saringan kesihatan setiap kali sebelum kejohanan atau permulaan musim.

Saringan penting bagi memastikan atlet dapat menyertai kejohanan sukan dengan tahap kesihatan yang baik.

Saringan kesihatan yang asas meliputi pemeriksaan fizikal,

ujian darah, ujian air kencing, x-ray dada dan electrocardiogram (ECG).

Maklumat melalui saringan itu boleh membantu pegawai perubatan dan pihak pengurusan pasukan mengesan sebarang kecederaan atau penyakit atlet itu.

Sebagai contoh, atlet mempunyai ECG yang tidak normal perlu menjalani pemeriksaan lanjut oleh pakar perubatan jantung dan jika perlu, ujian echocardiogram dijalankan bagi mengesahkan keadaan jantung.

Sekiranya normal, atlet diberi pelepasan untuk meneruskan aktiviti sukan seperti biasa. Jika tidak, kajian

dan rawatan lanjut perlu dijalankan.

Pendidikan dan latihan

Siri pendidikan dan latihan bantuan kecemasan seperti Basic Life Support (BLS) perlu diberikan kepada atlet. Pegawai sukan dan pengadil adalah individu paling dekat dengan atlet, jika berlaku kecemasan ketika acara sukan atau latihan.

Sebagai contoh, jika atlet pengsan dan tidak bernafas, mereka di sekeliling akan lebih tenang dan tahu untuk bertindak. Bantuan dapat dihubungi dengan segera dan CPR dapat dimulakan dengan lebih awal, jadi peluang diselamatkan lebih tinggi.

Malah, kelab sukan atau pusat rekreasi perlu menyediakan Automated External Defibrillator (AED), untuk tujuan kecemasan atau kejadian pengsan.

Sekiranya jantung berhenti berdegup disebabkan masalah aliran elektrik di dalam jantung, alat ini dapat membantu membetulkan semula aliran elektrik jantung lalu mengembalikan degupan normal.

Kajian menunjukkan kadar survival lebih tinggi jika AED digunakan lebih awal.

Perlindungan kesihatan

Setiap kali acara sukan, pihak pengurusan akan memastikan ada perlindungan perubatan. Sebaiknya, pegawai perubatan atau paramedik dilantik untuk melakukan perlindungan perubatan perlu mempunyai latihan cukup.

Kecederaan dan kecemasan ketika sukan boleh jadi sedikit berbeza. Contohnya, apabila seorang pemain bola sepak rebah dan pengsan selepas terjadi pelanggaran, pemain itu mesti dikeluarkan dan tidak boleh dibenarkan bermain walaupun selepas sedar.

Oleh itu, semua pihak disaran yang ingin menjalankan perlindungan perubatan bagi acara sukan untuk mendapatkan latihan dan pendidikan berkaitan.

Faktor lain penyebab kejadian tidak sedarkan diri atau kematian ketika bersukan adalah berpunca daripada iklim panas dan lembab.



Dr Abu Ubaidah Amin Norazmi



Dr Muhammad Narith Rosdi