

## Карманное СРЕДСТВО ПО РАСПОЗНАВАНИЮ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА™

Цель этого руководства - помочь вам распознать сотрясение мозга у детей, молодежи и взрослых.



FIFA®



FE

## ОПРЕДЕЛИТЬ И УДАЛИТЬ

Следует предположить сотрясение мозга при наличии одного или нескольких видимых признаков, симптомов или ошибок при ответе на вопросы по проверке памяти.

### 1. Видимые признаки подозреваемого сотрясения мозга

Любой или несколько следующих видимых признаков могут указать на возможное сотрясение мозга:

Потеря сознания или реакции.

Игрок лежит на земле без движения/ Встает с земли с задержкой.

Нетвердо стоит на ногах/ Проблемы с равновесием или падение/

Проблемы с координацией.

Игрок хватается за голову.

Ошеломленный, пустой или рассеянный взгляд.

Спутанность сознания/ Игрок не помнит игру или события.

### 2. Признаки и симптомы подозреваемого сотрясения мозга

Наличие любого или нескольких из нижеприведенных признаков и симптомов могут предположить сотрясение мозга:

- Потеря сознания
- Пароксизм или судороги
- Нарушение равновесия
- Тошнота или рвота
- Сонливость
- Повышенная эмоциональность
- Раздражительность
- Грусть
- Усталость или упадок сил
- Нервность или беспокойство
- Ощущение, что "что-то не так"
- Затрудненность концентрации
- Головная боль
- Головокружение
- Спутанность сознания
- Ощущение заторможенности
- "Давление в голове"
- Нечеткое зрение
- Светобоязнь
- Потеря памяти
- Ощущение "как в тумане"
- Боль в шее
- Звуко-боязнь
- Проблемы с памятью

## 3. Функция памяти

Неспособность правильно ответить на любой из этих вопросов может предположить сотрясение.

"Где проходит сегодняшний матч?"

"Какой сейчас идет тайм матча?"

"Кто последним набрал очки в этом матче?"

"С какой командой вы играли на прошлой неделе (в предыдущем матче)?"

"Выиграла ли команда последнюю игру?"

**Любой игрок с подозрением на сотрясение мозга должен быть НЕМЕДЛЕННО УДАЛЕН ИЗ ИГРЫ, и он не должен возвращаться к игре или тренировке, пока он не будет осмотрен врачом. Игроков с подозрением на сотрясение мозга нельзя оставлять одних, и они не должны быть за рулем.**

Во всех случаях подозрения на сотрясение мозга игрокам рекомендуется обратиться к врачу за диагнозом и инструкциям о том, как и когда возвращаться в игру, даже если у игрока больше нет проявления симптомов.

### ИНДИКАТОРЫ РИСКА

**Если наблюдается ЛЮБОЙ из следующих симптомов, игрока нужно немедленно и безопасно удалить с поля. Если на месте нет квалифицированного медицинского персонала, примите во внимание вариант транспортировки скорой помощью для проведения неотложной медицинской оценки.**

- Спортсмен жалуется на боли в шее
- Повышенная спутанность или раздраженность
- Повторная рвота
- Пароксизм или судороги
- Слабость или покалывание/ жжение в руках и ногах
- Ухудшение сознательного состояния
- Сильная или возрастающая головная боль
- Необычные изменения в поведении
- Двоение в глазах

### Помните:

- Во всех случаях необходимо следовать основным принципам оказания первой помощи (опасность, реагирование, дыхательные пути, дыхание, кровообращение).
- Не пытайтесь передвинуть игрока (кроме движения, необходимого для освобождения дыхательных путей), если вы не прошли соответствующий тренинг.
- Не снимайте шлем (где применимо), если вы не прошли соответствующий тренинг.

Отрывок из McCrory et. al, "Consensus Statement on Concussion in Sport". Br J Sports Med 47 (5), 2013