



کزارش ۲
وحید صابری
گزارش تکلیخ‌گامی در ورزش رخ می‌دهد؛

فوتبالیستی در میانه مسابقه روی زمین می‌افتد و دیگر بلند نمی‌شود، بازیکنی سرحال و قیراق ناگهان با خیر مرگش همه را متعجب می‌کند، از این دست اتفاقات به وفور در ورزش جهان افتاده است. افرادی که همگی جوان و سالم بوده‌اند اما... هادی نوروزی کاپیتان ۳۰ ساله پرسپولیس، آخرین نفری است که با خیر فوتش همه را شوکه کرد. او در خواب و بر اثر ایست قلبی در گذشت که این حادثه غمبار می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و کشف علت واقعی نیاز به تحقیقات پزشکی دارد. به همین بهانه به سراغ دکتر هومن انگورانی متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت علمی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران رقتیم و درباره ایست قلبی و مرگ ورزشکاران گفت‌وگویی انجام دادم.

آقای دکتر چطور می‌شود یک ورزشکار دچار حمله قلبی شود؟

ابتدا باید به یک نکته مهم در این مقوله اشاره کنم و آن اینکه حمله قلبی با ایست قلبی بسیار فرق می‌کند، این دواژه در یک موضوع نمی‌گنجد. وقتی فرد با ورزشکاری دچار توقف قلب می‌شود در عرض یک ساعت می‌میرد اما در حمله قلبی این پدیده اصلاً وجود ندارد و فرد دچار مرگ نمی‌شود. البته یک نکته دیگر هم مهم است اینکه مرگ ناگهانی در حسین ورزش با مرگ ناگهانی در حین خواب دو مقوله کاملاً متفاوت و مجزا است که باید به آن توجه داشت. متأسفانه در چند روز اخیر اخبار زیادی درباره فوت هادی کاپیتان پرسپولیس شنیده‌ام که درست نیست. خیلی‌ها صحبت‌از حمله قلبی در خواب می‌کنند که این موضوع اصلاً به لحاظ پزشکی درست نیست، چون حمله قلبی در خواب باعث مرگ نمی‌شود. منظور از **ایست قلبی و حمله قلبی چیست؟**

در ایست قلبی علل‌های مختلفی باعث می‌شود که ورزشکار جان خود را از دست می‌دهد. شایع‌ترین آن اختلالات در ریتم قلبی است که باعث می‌شود ورزشکار دچار ایست قلبی شود. پس ایست قلبی الزماً یک دفعه به‌وجود نمی‌آید بلکه به خاطر آن اختلالاتی که در ریتم قلبی وجود دارد به مرور زمان نمایان می‌شود. سابقه مشکلات قلبی در خانواده یکی از تأثیرگذارترین موارد است. با این حال ایست قلبی در ورزشکارانی که سابقه مشکلات قلبی دارند، امری شایع است. اما در حمله قلبی یا سکته، ابتداءم مرگ سلولی دائم و غیرقابل برگشت در بخشی از عضله قلب (میوکارد) است که به علت ازبین‌رفتن جریان خون در آن قسمت از قلب روی می‌دهد در واقع تمام این موارد یک دفعه رخ می‌دهد.

آیا می‌توان منشأ اصلی بیماری‌های قلبی را مادرزادی دانست؟

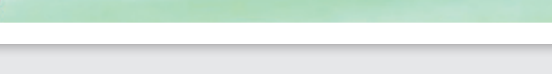
هیچ وقت به طور درصدی نمی‌توان گفت که بیماری



دکتر انگورانی
متخصص پزشکی ورزشی
در گفت‌وگو با «جوان»:

بیشتر سکتته‌های قلبی ورزشکاران منشأ مادرزادی دارد

ژنتیک، بیماری مادرزادی و ضخامت عضله قلب
شایع‌ترین عوامل ایست قلبی



قلبی فقط یک عامل دارد آن هم مادرزادی یا ژنتیکی. تمام مواردی که وجود دارد باعث تشدید این موضوع می‌شود. بحث مادرزادی هم یکی از همین موارد است. اما اصلاً بیشتر سکتته‌های قلبی که در ورزشکاران رخ می‌دهد، منشأ آن مادرزادی است. این به لحاظ پزشکی ثابت شده است.

این که گفته می‌شود مشکل کار دیومپوباتی قلب، مهم‌ترین علت مرگ ناگهانی در ورزشکاران است درست است؟

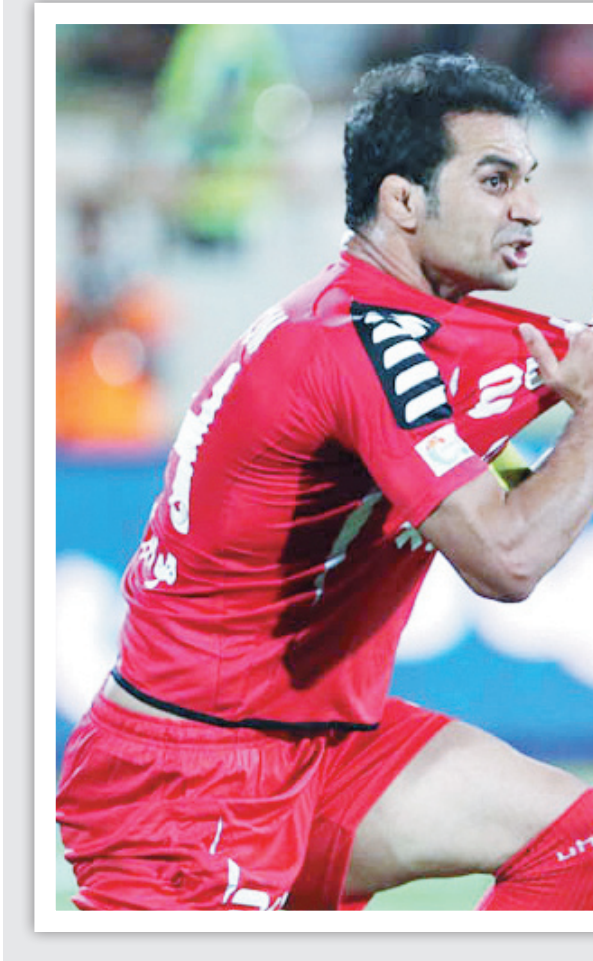
خیر. واقعاً اینگونه نیست. ایست قلبی علل‌های مختلفی دارد که یکی از آنها اختلال کار دیومپوباتی قلب است. اگر به صورت ساده بخواهیم آن را بیان کنیم باید بگویم وقتی عضلات قلب افزایش حجم پیدا می‌کند اصطلاحاً ایست می‌شود کار دیومپوباتی رخ داده است و در آن موقع گفته می‌شود ورزشکار دچار مرگ می‌شود. البته این مورد در کشورمان با توجه به تست‌هایی که صورت می‌گیرد حداقل ۹۵درصد امکان پذیر نیست.

از اختلالات ریتم قلبی صحبت کردید، چطور برای یک ورزشکار هنگام ورزش ایست قلبی رخ می‌دهد؟

ریتم قلبی یک دفعه باعث مرگ نمی‌شود به‌خصوص آن هم در خواب. آن یک فرایندی است که فرد بیمار سالمی سال است با آن دست به گریبان است که در برخی موارد خود فرد هم تا چند سال از آن بی‌خبر است. اما ایست قلبی در حین ورزش دلایل مختلفی دارد. معمولاً ایست قلبی در سننین ۳۰الی ۳۵ سال رخ می‌دهد که شایع‌ترین آن هم اختلالات ژنتیکی است که در اصلاح پزشکی به آن Hcmگویند.

بیماری ژنتیکی Hcm؟

این بیماری ناشی از ژن معیوب یک فرد می‌باشد. معمولاً از هر ۵۰۰ نفر یک نفر به آن دچار می‌شود. در این بیماری عضله و ماهیچه قلب دچار اشکال است و



با نواقصی روبه‌رو است. معمولاً در سننین پایین این بیماری قابل بررسی نیست، اما از سن ۲۵ سال به بالا این بیماری نشانه‌هایش نمایان می‌شود. یعنی با یک اکو ساده هم می‌توان بیماری را تشخیص داد. البته در سننین کودکی هم با توجه به سابقه خانوادگی و تست ژنتیک می‌توان حدسیاتی زد اما دقیق‌تر آن بعد از ۲۵ سال سن مشخص می‌شود.

نقش ضخامت دیواره عضله قلب در ایست قلبی را توضیح دهید.
وقتی دیواره بطن چپ به‌صورت متقارن ضخیم می‌شود اصطلاحاً گفته می‌شود که عضله قلب ضخیم شده است و این بیشترین علت ایست قلبی در ورزشکاران است. البته علت‌های دیگری مثل بیماری‌های عروقی می‌توانند باعث ایست قلبی بشوند. یک نکته دیگر درباره ضخامت دیواره قلب هم مادرزادی بودن آن است که با انجام اکو می‌توان آن را تشخیص داد. اما موضوع ضخامت را با آزمایش Hcm می‌توان متوجه شد البته در سننین بالا.

استرس و فشار روانی چقدر می‌تواند باعث ایجاد حمله قلبی شود؟
حمله قلبی در ورزشکاران وجود دارد اما اینکه استرس و فشار روانی را یکی از عوامل اصلی ایست قلبی بخواهیم نام ببریم هنوز در علم پزشکی به آن اشاره نشده است. استرس در ایست قلبی ممکن است در موضوع را تشدید کند و اگر این استرس از حالت عادی بیشتر باشد ریتم اختلال را بیشتر می‌کند، اما نمی‌توان آن را عامل اصلی بداندیم.

مصطفی چه دارو یا موادی باعث ایست قلبی می‌شود؟

داروهای محرک‌زا نقش بسیار زیادی را در این قضیه دارند. کولتین یکی از همین مواد است اما در کشور ما با توجه به آزمایش‌هایی که اول فصل صورت می‌گیرد تمام بازیکنان را از این قضیه مبرا می‌کنند.

■ **ناصر حجازی**

۳۰ از ۸۸ پزشکان گفتند بین سه تا شش ماه بیشتر زنده نمی‌ماند؛ مردی که بعد از مرگش سایت فیفا نوشت: «فته‌خبر، هفت‌های بود که در آن مردی که با واکنش‌های ماورای صوت خود ایران را به دو قهرمانی جام ملت‌های آسیا در روزهای اوج آن تیم در دهه ۱۹۷۰ رسانده بود، مردی که «منچسטר یونایتد» برای به خدمت گرفتن او تمایل داشت، مردی که دومین دروازه‌بان برتر «آسیا» در قرن بیستم شناخته شد و مهم‌تر از همه مردی که در طول ۶۱سال زندگی‌اش متواضع، صادق و فروتن ماند، از میان دوستان‌اش رفت.» ۲۰۱۲اردیبهشت ۱۳۹۰ در حین تماشای بازی استقلال- پاس همدان در روز آخر لیگ برتر به‌دلیل وخامت حالش به کما رفت و در حالیکه از بیماری سرطان به رنج می‌برد، ۱۳خرداد ۱۳۹۰ در بیمارستان کسری در گذشت. حضور چشمگیر دوستان‌ان ناصر حجازی در ورزشگاه آزادی پیش از تصور عمومی بود.

■ **حسین معندی**

درگذشت حسین معندی مربی جوان والیبال ایران یکی از غمبارترین مرگ‌های سال اخیر را رقم زد. به دلیل گرفتگی مجرای صفرا دچار دل درد شد که بعد از مراجعه به بیمارستان، پزشکان متوجه شدند که توده‌ای راه مجرا را بسته و با قرار دادن یک لوله مجرا را باز کردند. از عوارض این عمل، التهاب پانکراس بود که حسین معندی با این مشکل مواجه شد. این التهاب به ریه هم سرایت کرد و باعث اختلال کار ریه شد؛ به طوری که سرمرقی سابق تیم ملی والیبال ایران فقط با دستگاه تنفسی قادر به تنفس بود، اما سرانجام در حالی که پزشکان و نزدیکان وی از بهبود حال او خبر می‌دادند، ۱۰ مرداد ۹۲، در ۴۱سالگی دار فانی را وداع گفت. درخشش در لیگ جهانی والیبال ۲۰۱۴همراه با تیم ملی آخرین افتخار ورزشی وی در دوران حیاتش بود.

■ **بیت‌الله عباسپور**

یکی از دو پدینساز قرن ایران انقدر با سکوت رفت که می‌توان از کوچ و به عنوان یکی از مظلومانه‌ترین مرگ‌ها یاد کرد. بیتو با سال‌ها سابقه قهرمانی در رقابت‌های جهانی، پس از مدت‌ها دست و پنجه نرم کردن با بیماری نادر، قبل از عزیمت به خارج از کشور برای معالجه، به کما رفت و سوم شهریور ۹۴ چشم از جهان بست.

ورزش‌ر

سرویس ورزشی، ۸۸۴۹۸۴۳۴

ورزشکاران در معرض فشارهای سخت روحی روانی

پس از درگذشت ناگهانی هادی نوروزی کاپیتان پرسپولیس به دلیل حمله قلبی، آن چیزی که این روزها اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است توجه به بحث سلامت ورزشکاران است. به هر حال افرادی که ورزش حرفه‌ای می‌کنند با توجه به

تحرك و نشاطی که به واسطه ورزش کسب می‌کنند، نسبت به سایر افراد جامعه در برابر بیماری‌ها مصون‌تر هستند و به همین خاطر هم مرگ یک ورزشکار آن هم به دلیل حمله قلبی خیرساز می‌شود و همه نگاه‌ها به این سمت برمی‌گردد که چرا یک ورزشکار با حمله قلبی از دنیا رفته است. به وجود آمدن این سؤال‌ها سبب شده تا نسبت به گذشته موضوع سلامت جسمی بازیکنان و اهمیت آن مورد بحث قرار بگیرد. به همین خاطر بدیهی است باشگاه‌های ورزشی باید نسبت به مراقبت‌های پزشکی از سلامتی بازیکنان نسبت به گذشته اهتمام بیشتری داشته باشند. اولین قدم ایجاد پرونده سلامت برای بازیکنان است؛ امری که به طور حتم در باشگاه‌ها صورت می‌گیرد، با این وجود باید نسبت به این مسئله حساسیت بیشتری وجود داشته باشد و به صورت مرتب با چکاپ‌های مختلف سلامت جسمی بازیکنان مورد بررسی قرار بگیرد.

هر چند شاید توجه به این مورد در ورزش ایران نسبت به سایر دنیا کمتر باشد و تجهیزات پزشکی باشگاه‌های ورزشی نسبت به سایر کشورها، محدودتر باشد با این حال این امر نباید سبب شود در این مسئله مهم کوتاهی صورت بگیرد. به همین خاطر ایجاد کلینیک پزشکی پیشرفته از ملزومات یک باشگاه حرفه‌ای است و باید در این زمینه تلاش بیشتری صورت بگیرد تا با چک کردن مرتب سلامتی یک ورزشکار، احتمال وقوع مرگ‌های ناگهانی به کمترین حد برسد. به هر حال سلامت یک ورزشکار لازم‌ه موقعیت یک باشگاه است و به همین خاطر باید در این بخش با استفاده از پزشکان برجسته و تجهیزات مدرن، شرایطی را فراهم آورد تا سلامت بازیکنان زیر ذره بین باشگاه باشد و توصیه‌های لازم برای حفظ سلامتی‌شان و تغذیه یک ورزشکار حرفه‌ای را گوشزد کنند. انجام معاینات مستمر و سنجش نمودار سلامت یک ورزشکار حرفه‌ای می‌تواند جلوی مرگ‌های ناگهانی یک ورزشکار را بگیرد.

علاوه بر بحث سلامت جسمی، موضوع دیگری که در سطح بالای ورزش حرفه‌ای باید مورد توجه قرار بگیرد، کاهش استرس‌ها و فشارها روی ورزشکاران است. در ورزش حرفه‌ای با توجه به نتایج ضعیفی که یک تیم می‌گیرد، ورزشکاران زیر فشارهای روحی و فشارهای روانی قرار می‌گیرند. این مسئله سبب می‌شود تا فشارهای زیادی از نظر روحی پس از کسب نتایج دور از انتظار تحمل کنند. به هر حال ورزشکاری که از او انتظار زیادی وجود دارد، وقتی نمی‌تواند انتظارات را برآورد کند، زیر فشار قرار می‌گیرد و همین امر باعث می‌شود انواع فشارهای روحی را تحمل کند و همین استرس و فشار می‌تواند سلامت این ورزشکار را به خطر بیندازد. در همین رابطه نقش باشگاه‌ها در کنترل این استرس‌ها و فشارها که در ورزشکار ضربه می‌زند اهمیت زیادی دارد و برای کم کردن این آسیب‌ها باشگاه‌ها وظیفه دارند تدابیر لازم را انجام دهند تا با کاهش استرس و فشاری که بر بازیکنان در مواقع شکست وارد می‌شود، سلامت آنها به خطر نیفتد.

به همین خاطر روانشناسی ورزشکار و حضور دائمی یک روانشناس در باشگاه‌های ورزشی از جمله موضوعاتی است که باید مورد توجه قرار بگیرد. هر چند ممکن است در کنار برخی تیم‌های ورزشی و آن هم در یک تورنمنت یک روانشناس اعزام شود تا در جنبه‌های روحی ورزشکار کمک حالشان باشد اما این کافی نیست و باید حضور یک روانشناس و روانکاو در کنار تیم‌های ورزشی از جمله ملزومات اصلی باشد. همان‌طور که سلامت جسمی یک ورزشکار برای باشگاه و مدیران آن مهم است، توجه به مسائل روحی و روانی نیز باید در اولویت‌های پزشکی باشگاه‌های ورزشی قرار بگیرد. این امر باعث می‌شود تا در روزهای بحرانی که یک ورزشکار از نظر روحی با یک ناگهانی‌ها تجربه می‌کند، حضور یک روانشناس به او کمک زیادی برای بروز فست از این وضعیت بکند و نسخه‌ای که تجویز می‌کند فشارهای روحی و استرس ورزشکاران را به کمترین حد برساند تا این مسائل سبب آسیب جدی به ورزشکار نشود. بدیهی است در صورتی که این مسائل کنترل نشود و تدبیری برای آن نشود، ورزشکار به خاطر شرایط روحی نامناسب به دلیل ناگامی در مسابقات، در معرض آسیب‌های جسمی و روحی زیادی قرار می‌گیرد و همین می‌تواند زمینه‌ساز سکتته‌های قلبی و... قرار بگیرد.

تراژدی‌های مرگ در مستطیل سبز

■ **پائولو سرجیو داسیلوا**

در اکتبر سال ۲۰۰۴ داسیلوا به دلیل سکتته جان خود را از دست داد. مدافع برزیلی سان‌توایکنان در جریان دیدار با سان‌توپائولو دچار این اتفاق تلخ شد.
■ **جان ایکورومو**
لیگ امارات نیز تاکنون یک بار تجربه جان دادن یک بازیکن فوتبال در زمین مسابقه را داشته‌است. جان ایکورومو مهاجم الوحده در حالی که در لیگ امارات بازی می‌کرد به علت سکتته مغزی نقش بر زمین شد. این اتفاق در سال ۲۰۰۰ رخ داد.

■ **دنیل خارک**

شش سال پیش بود که یک بازیکن از تیم اسپانیول در اوج جوانی به علت سکتته قلبی از دنیا رفت. دنیل خارک که با وجود آنکه از نظر پزشکی مشکلی نداشت اما در حین صحبت کردن با برخی ناگهان قلبش از تپش ایستاد. تیم اسپانیول در آن زمان در اردوی فلورانس به سر می‌برد.

■ **پیتر ماریو موروسینی**

تیم لیورنو با دو گل از تیم بسسکارا پیش بود اما در دقیقه ۳۱ بازی تراژدی رقم خورد که شادی پیروزی را از یاد هوساداران لیورنو برد. در سال ۲۰۱۲ پیتر ماریو موروسینی ناگهان روی زمین افتاد و شرایطی که دو بار تلاش کرد از روی زمین بلند شود از دنیا رفت.

■ **فابریک مومابا**

متأسفانه سال ۲۰۱۲ یک فوتبالیست دیگر نیز دچار حمله قلبی شد. فابریک مومابا بازیکن بلوتون زمانی که در جام حذفی مقابل تانهام بازی می‌کرد به دلیل ایست قلبی از حال رفت. خوشبختانه این بار تلاش پزشکان برای احیای او نتیجه داد و مومابا به زندگی بازگشت. این هافبک ۲۳ ساله کامرونی پس از این اتفاق دیگر نتوانست به مستطیل سبز بازگردد.

■ **گرگوری مرتنز**

بازیکن تیم لوسرن در اردیبهشت امسال در حین بازی بیهوش شد. مرتنز ۲۴ ساله به سرعت به بیمارستان منتقل شد و به مدت سه روز در کما به سر برد، اما خیلی زود تسلیم مرگ شد.

■ **آنتونیو پونترا**

هفته‌های ابتدای فصل ۲۰۰۸–۲۰۰۷ ۲۰لیگا بود که فوتبالی اسپانیا داغدار شد. پونترا در بازی سویا – ختافه نقش بر زمین شد ولی با کمک پزشکان هوشیارباش را به دست آورد. با این وجود در رختکن دوباره از هوش رفت و پزشکان هم کاری از دستشان برنیامد.

■ **میکلوس فهر**

مهاجم مجارستانی در دقیقه ۶۰ به زمین آمده بود و فکر نمی‌کرد چند دقیقه بعد وداع تلخی با زندگی داشته باشد. فهر در بازی بنفیکا – ویتورا مشارش در لیگ برترغال به دلیل سکتته قلبی درگذشت.

■ **مارک ووبین**

در جام کنفدراسیون‌ها در سال ۲۰۰۳ مارک ووبین در دقیقه ۷۲ از دنیا رفت. تیری هلاری کنوشر برابر آنگولا به میدان رفته بود منتها به کمزوری دلیل فشار خون بالا سکتته قلبی کرد.



پایان بازی همراه سایرین به رختکن رفت، اما در همان رختکن از حال رفت. مسئولان رم بلافاصله او را با آمبولانس به بیمارستان انتقال دادند، اما تاکولا پیش از آنکه به بیمارستان برسد جانش را از دست داد.

■ **پاواوو**

ستاره پورتو در کمال ناباوری در میانه بازی در زمین افتاد. پاواوو در سال ۱۹۷۳ در شرایطی که برای پورتو در لیگ برترغال به میدان رفته بود دچار حمله قلبی شد و پزشکان نیز نتوانستند کاری برای او انجام دهند.

■ **رنا کوری**

هافبک میانی پروچا ایتالیا بود. رنا کوری در سال ۱۹۷۷ در ترکیب اصلی پروچا در مصاف با یوونتوس قرار داشت. کوری ۲۴ ساله در حین بازی دچار حمله قلبی شد و از دنیا رفت.

■ **اوکاوارای**

تیم‌های ملی نیز از کشته شدن بازیکنانشان در سال ۱۹۸۹ در کما گرفتار شدند. اوکاوارای همه را شوکه کرد. خبر درگذشت اوکاوارای همه را شوکه نادر، قبل از عزیمت به خارج از کشور برای معالجه، به کما رفت و سوم شهریور ۹۴ چشم از جهان بست.