

## Сумасшествие сердца

Так в переводе с латинского называется мерцательная аритмия. Сердце человека – совершенное творение природы, орган, обладающий огромным ресурсом. Ежедневно оно перекачивает более 8000 литров крови и совершает около 100.000 сокращений. К сожалению, в большинстве случаев мы сами беспощадно эксплуатируем этот невозполнимый ресурс. Жизнь в современном городе "гарантирует и обеспечивает" нашему сердцу множество факторов риска: чрезмерные психические и физические нагрузки, агрессивную окружающую среду, вредное питание, всеобщую доступность лекарственных препаратов, диванно-телевизионное лечение и досуг, курение, злоупотребление алкоголем. Немудрено, что при таком раскладе очень легко нарушить работу этого важного органа. Многие жалуются что у них учащенное сердцебиение, другие наоборот, некоторые даже о беспорядочном сердцебиении. Пролить свет на эту проблему мы попросили врача-кардиолога отделения кардиологии №2 ГБУ РД «Городская клиническая больница №1» Заиру Басировну Магомедову.



**Заира Басировна, расскажите пожалуйста, от чего зависит сердцебиение человека?**

Каждому человеку присущ свой собственный сердечный ритм, обычно он от 60 до 90 ударов в минуту. Это зависит от многих факторов:

возраст, пол, телосложение, состояние здоровья. Также в зависимости от вашего вида деятельности он может меняться. Если ваш организм испытывает физические нагрузки, такие как работа, бег, ходьба, плавание ваш пульс учащается, и наоборот, когда вы отдыхаете, лежите, читаете, он замедляется, но всегда остается в норме допустимых границ. В здоровом сердце процесс сокращения сердечной мышцы образуется благодаря электрическим импульсам, которые берут своё начало в натуральном генераторе, так называемом водителе ритма (синусовый узел). Синусовый узел находится на верхушке правого предсердия. Импульс создаваемый синусовым узлом заставляет предсердия сокращаться и проталкивать кровь в желудочки, затем импульс проходит предсердия насквозь в желудочки, заставляя и их сокращаться. Всё это вместе называется проводящей системой сердца. С собой она представляет узлы, пучки нервной ткани, скопление этих нервных клеток и волокон расположено в участке миокарда и там генерирует все импульсы сердца и проводит их. Когда случается сбой в деятельности даже одного образования, то возникает аритмия.

**Получается, если образно выразиться, это насос управляемый компьютером установленным внутри себя.**

Похоже, так. Наше сердце разделено на две основные части, левую и правую, которые разделены перегородкой. В каждой части есть предсердие которое собирает кровь и проталкивает её в желудочек который в свою очередь проталкивает кровь в сосуды. Правое предсердие проталкивает кровь в легкие, а левый желудочек во все остальные органы.

**Значит, всё зависит от системы, которая управляет сердечными сокращениями?**

Любое нарушение регулярности или частоты нормального сердечного ритма, а также электрической проводимости сердца вызывает аритмию сердца. Аритмия может протекать бессимптомно или ощущаться в виде сердцебиения, замирания или перебоев в работе сердца. При разных видах аритмии случается сбой в частоте сокращения сердца, это может привести к увеличению сокращений (тахикардия) или же, наоборот, уменьшению сокращений (брадикардия), в то же время сокращения могут оставаться в норме. Сердечная аритмия, это медицинский термин обозначающий нарушение образования или проведения электрического импульса в сердечной мышце, это значит, что нормальная работа вашего сердца нарушена по причине неправильной работы проводящей системы вашего сердца. Если вам поставили диагноз «Сердечная аритмия» значит, ваш сердечный ритм не является нормальным для вас.

**Расскажите, пожалуйста, о нарушениях сердечного ритма для наших читателей поподробнее, у всех одинаковые или они разные?**

В зависимости от нарушений сердечного ритма можно выделить несколько разновидностей аритмии. Так:

**Тахикардией** называют увеличение частоты сердцебиения более 90 ударов в минуту. Тахикардия имеет много разновидностей. Основные из них это:

- физиологическая (синусовая) тахикардия – учащение сердцебиения до 120-200 ударов в минуту, которое в основном возникает в виде приступов. Она может появиться и у здоровых людей и возникает как следствие физических или эмоциональных нагрузок. После их прекращения частота сердцебиения приходит в норму.
- патологическая (пароксизмальная) тахикардия возникает как резкое учащение сердцебиения до 130-200 ударов в минуту. Обычно приступ так же резко заканчивается, как и начинается. Длительность такого приступа может продолжаться от нескольких минут до нескольких суток. Такие приступы в основном возникают у людей с заболеваниями сердца, центральной нервной системы и др.

**Брадикардия** – это замедление пульса взрослого человека менее 60 ударов в минуту. Такой сердечный ритм опасен тем, что слабый уровень кровообращения всех внутренних органов негативно сказывается на работе всего организма. Основными признаками брадикардии являются ощущение слабости, повышенная утомляемость, боли в сердце, головокружение и даже полная потеря сознания. Брадикардия может возникать при неврозах, эндокринных заболеваниях, при патологии органов пищеварения и т.д.

**Экстрасистолия** – это нарушение сердечной деятельности, которое заключается в преждевременном, внеочередном сокращении всего сердца или его отдельных частей. Основные симптомы – это «замирание сердца», слабость и головокружение. Этот вид сердечной аритмии является самым распространенным. Экстрасистолия может возникать не только в результате сердечных болезней, но и как следствие неправильного функционирования других органов. Это могут быть нарушения в желудочно-кишечном тракте, мочеполовой системе и т.д. Частой причиной возникновения экстрасистолии может быть воздействие табака, кофеина, алкоголя, а так же стрессовые ситуации.

При **мерцательной аритмии**, или по другому- **фибрилляции предсердий** происходит хаотическое сокращение предсердий. В результате такой работы сердце крайне неэффективно выбрасывает кровь, что приводит к нарушению всего кровообращения. Мерцательная аритмия проявляется как ощущение неравномерных сердечных сокращений. В результате слабого кровообращения может появиться отдышка, быстрая утомляемость и т.д. Иногда больной может даже ее не ощущать, и выявление происходит только при профилактическом осмотре. Частыми причинами мерцательной аритмии являются врожденные пороки сердца, низкий уровень калия в крови, сердечная недостаточность или гипертоническая болезнь. Причиной может быть даже неправильное функционирование щитовидной железы.

**Многие называют мерцательную аритмию смертельно опасным заболеванием. Почему?**

Не совсем верно. Если нашим пациентам сказать, что мерцательная аритмия – смертельно опасное заболевание, представляете, какое количество людей посчитают себя безнадежно больными. А это же совершенно не так.

### **Как диагностировать аритмию?**

Изначально необходимо внимательно выслушать жалобы больного, собрать подробный анамнез. Далее, **Аускультация сердца** т. е. непосредственное прослушивание тонов, является ценным методом обследования пациента еще на догоспитальном этапе. Прощупыванием пульса можно определить характер ритмов сердца. Это позволяет предположить предварительный диагноз, основываясь на знаниях и клиническом опыте врача. Однако, разумеется, делать упор только лишь на данных **аускультации** при постановке диагноза нельзя.

Самым распространенным техническим средством диагностики аритмии является всеми знакомый **электрокардиограф**. Многим этот аппарат запомнится благодаря большому количеству холодных датчиков-присосок, которые прикрепляют к телу пациента. Этот прибор строит кардиограмму и по ней врач устанавливает диагноз обследуемого человека. Электрокардиограмма назначается практически во всех случаях при подозрениях или жалобах на неправильную работу сердца, так как это метод диагностики позволяет за короткий промежуток собрать много информации для установки диагноза или назначения дальнейшего исследования.

Для диагностики аритмии, также осуществляется суточное наблюдение за работой сердца. Для этого на пациенте укрепляют все те же датчики, подключенные к небольшому регистратору, который постоянно производит запись электрокардиограммы сердца. Далее специальная программа выявляет отклонения в сердечном ритме, что позволяет достаточно точно поставить диагноз. Этот метод называется **холтеровским мониторингом** и назначают его обычно в тех случаях, когда у пациента наблюдается очень частые ухудшения самочувствия, но в клинический период их выявить не удастся. Этот метод диагностики может помочь людям, внезапно теряющим сознание, так как нарушение сердечного ритма может быть как раз одной из причин. Также ХМ назначается людям, недавно перенесшим инфаркт миокарда, для выявления и прогнозирования опасных для жизни человека нарушений в работе сердца. Кроме этого, ХМ может быть назначено в виде профилактического наблюдения за больным или же для оценки качества проводимого лечения. В последнее время получил ещё один метод обследования, это чреспищеводное ультразвуковое исследование сердца, т.е **эхокардиография**. Зачастую эхокардиография проводится при помощи ультразвукового датчика, который располагают на грудной стенке. В некоторых случаях это исследование выполняется во время оперативного вмешательства. Тогда проводится чреспищеводная эхокардиография. Этот способ позволяет визуализировать сердце более детально.

### **Лечение аритмии**

Прежде всего, должна сказать, что появление аритмии может быть симптомом других заболеваний, не только сердечно-сосудистых. Поэтому

при появлении первых симптомов рекомендуется сразу же обращаться за консультацией к врачу. Очень часто тахикардия вообще не требует какого-либо лечения. Больному рекомендуют, как можно больше отдыхать и отказаться от вредных привычек, куда кроме курения и алкоголя входят еще и кофе, крепкий чай, кола-кола, шоколад и прочие прелести сладкой жизни. Из общедоступных препаратов может быть рекомендована настойка валерианы или корвалол. Но иногда может потребоваться и медикаментозное лечение, которое имеет право назначить только врач.

При лечении брадикардии учитывается множество факторов. Если степень выраженности заболевания мала, в таких случаях и лечения как такового не требуется. Кроме того, брадикардия может наблюдаться на фоне патологий в работе сердечной мышцы (миокарда), при соответствующем лечении которых исчезают и симптомы брадикардии.

При уменьшении частоты сокращений сердца до 50 ударов и ниже (что является серьезной угрозой жизни человека) требуется медикаментозное лечение. Указанные врачом препараты сами способны повлечь появление аритмии, а потому должны приниматься только по предписанию и под контролем врача. Ни в коем случае не рекомендуется использовать эти средства самостоятельно.

В тяжелых случаях больному производят имплантацию электрокардиостимулятора. Основная задача прибора состоит в приведении числа сердечных сокращения до их нормального значения. Увеличение или уменьшение сердцебиения происходит благодаря электронным импульсам, посылаемым кардиостимулятором. Сам прибор имплантируют под большую грудную мышцу, а подключаемые к нему электроды устанавливаются внутри сердечных камер. Режимы работы кардиостимулятора устанавливаются при помощи специального программатора.

В зависимости от конкретного случая лечение экстрасистолии может быть разным. В случае фибрилляции предсердий больному назначается антикоагуляционная терапия, которая играет важную роль в профилактике инфарктов и инсультов. В случае заболеваний нервной системы пациенту назначаются успокаивающие препараты или рекомендуют обратиться за помощью к психотерапевту. Если причиной заболевания являются болезни других органов, то внимание нужно уделить именно им.

Здесь особо надо подчеркнуть, что медицина в области кардиологии и особенно в кардиохирургии сделала огромные шаги вперед. Плоды этого развития обосновались и в Дагестане. В нашей больнице есть отделение рентгенэндоваскулярной хирургии, где проводятся многие высокотехнологичные диагностические и лечебные операции.

В современных кардиохирургических центрах аритмию можно лечить с помощью воздействия высокочастотными токами. Этот метод называется абляция. **Абляция** — это операция на сердце, которая направлена на хирургическое устранение нарушений ритмов. К **абляции** относится ряд методик, разрушающих очаг или несколько очагов аритмии при помощи физического воздействия на них. Радиочастотная (радиоволновая)

катетерная абляция (РЧА сердца) — один из самых современных способов лечения нарушений ритма.

**Развитие аритмии, да и других сердечных заболеваний, напрямую зависит от образа жизни человека.**

Чтобы не подхватить это заболевание курящим людям придется очень основательно задуматься над тем, чтобы бросить эту вредную привычку. По статистике развитие сердечных заболеваний у курильщиков в 2-6 раз больше, чем у некурящих.

Постоянный активный образ жизни не только снизит риск сердечных заболеваний, но и укрепит организм в целом. Занимайтесь спортом, выполняйте физические упражнения и старайтесь двигаться как можно больше, особенно при малоподвижной работе. Продолжительные прогулки по свежему воздуху так же пойдут на пользу.

Обращаясь к читателям, хочу сказать, внимательно относитесь к потребляемой пище. Если чашка кофе по утрам и бутерброд в обед это ваш дневной рацион, то его необходимо сменить в кратчайшие сроки. Увеличьте потребление фруктов и овощей, в то время как от жирной и жареной пищи лучше отказаться. Употребление кофе и алкоголя в больших количествах так же не способствует хорошей работе сердца.

В медицинской практике был случай, когда у молодого человека после ухудшения отношений со своей возлюбленной возникала аритмия сердца и поэтому, практически после каждой ссоры ему приходилось обращаться к врачу. Однако когда отношения налаживались, здоровье снова восстанавливалось. После очередного приема врачу пришлось выписать шуточную справку его девушке о том, что ссоры пациенту категорически противопоказаны.

Опасение сердечных болезней занимают одно из первых мест в списке человеческих страхов. Запомните, пожалуйста, что любыми жалобами на боли в области сердца необходимо обращаться к кардиологу. Нельзя легкомысленно к этому относиться, нужно как можно скорее выяснить степень серьезности ситуации. Кардиолог назначит вам лечение в зависимости от установленного диагноза. Возможно, что курса мануальной терапии, остеопатии или прикладной кинезиологии, будет вполне достаточно, чтобы избавить вас от болей в области сердца, вызванных "несердечными" заболеваниями.

**Что бы вы посоветовали нашим людям, чтобы избежать сердечных аритмий и если они всё равно возникли то как помочь их устранить?**

Наверное, нелишним будет напомнить, что развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, а следовательно, и возникновению аритмий способствуют нарушения жирового и углеводного обмена. Поэтому не забывайте о диете. Особо строгих ограничений не требуется, но вашим главным правилом должно стать: как можно меньше сладкого, жирного и соленого. Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Не поднимайте тяжелых предметов. Если вдруг увидите, что от остановки отходит ваш автобус, не бегите - дождитесь следующего.

С другой стороны, непрерывно исследовать пульс, измерять артериальное давление - тоже не дело. Имейте в виду, что и постоянная обездвиженность приведет к тому, что даже самая незначительная нагрузка вызовет перебои в работе сердца. Тренируйте его! Но тренируйте под контролем врача. Дать общие рекомендации на все случаи жизни невозможно. Одним - придется ограничиться дыхательными упражнениями и самыми несложными движениями, другим будет полезна ходьба в быстром темпе или даже бег трусцой! Диапазон нагрузок достаточно широк, поэтому не подбирайте их самостоятельно.

Далее хочется предупредить, что вам очень вредно работать «в положении согнувшись». Особенно это касается женщин, на плечи которых ложится тяжесть домашнего хозяйства. Пол старайтесь мыть, намотав тряпку на швабру. Стирайте белье небольшими порциями, по возможности, сидя или поставив таз на стол. Когда вы долго находитесь в положении наклонившись, диафрагма давит на блуждающий нерв, и это отрицательно сказывается на сердечном ритме.

Есть еще один немаловажный момент, который многие больные улавливают интуитивно. Для страдающих аритмиями, не всякая поза удобна. Одному легче лежать на спине, другому - на левом боку, третьему - положив под голову большую подушку. Это не блажь, а потому запомните положение, в котором чувствуете себя лучше, и принимайте его всякий раз, когда соберетесь отдохнуть.

Как уже говорили выше, сбои в сердечной деятельности нередко возникают даже у абсолютно здоровых людей после различных нервных потрясений. Многие такие ситуации можно предвидеть. Скажем, предстоит серьезный разговор с начальством на волнующую вас тему или вы собираетесь на стадионе «поболеть» за любимую команду. Если вы замечали, что стрессовые ситуации не проходят для вас бесследно, примите загодя 10-15 капель валокордина или корвалола, накапав их на кусочек сахара, или положите под язык таблетку валидола. Но даже это делайте, предварительно посоветовавшись с врачом. Ведь эти средства могут оказаться слишком слабыми для вас, тогда специалист порекомендует другое, более сильное. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением.

**Не забывайте, что ваше сердце создано для любви и вы тоже должны научиться любить и беречь его.**

Рашид Рашидов