

# KODADE VIRVENDUS

Sage südame rütmihäire, mille vastu saab võidelda.

**Infovoldik kodade virvendusega patsientidele**

---

Õpi haigust tundma, et vältida sellega seotud riske.



## Sisukord

<b>Mis on kodade virvendus?</b>	<b>4</b>
<b>Kuidas süda töötab?</b>	<b>4</b>
Südame löögisagedus ja rütm	5
<b>Kodade virvenduse olemus</b>	<b>6</b>
Kodade virvenduse tunnused	8
<b>Kodade virvenduse vormid</b>	<b>9</b>
Kodade virvendus ja kaasuvad haigused	11
Mis on kodade virvenduse tüsistused?	12
<b>Kodade virvenduse ravi</b>	<b>13</b>
Antitrombootiline ravi	14
Antiarütmiline ravi	16
Millal sa pead arsti poole pöörduma?	19
<b>Elu kodade virvendusega</b>	<b>20</b>
Mida ma saan ise teha?	20
Igapäevased nõuanded	22
<b>Kokkuvõte</b>	<b>23</b>
Päevik	24
Küsimused arstile ja õele	25
Meditsiiniliste mõistete selgitused	26

**Tere tulemast kasutama infovoldikut**

# **KODADE VIRVENDUS**

See infovoldik selgitab, mis juhtub südames kodade virvenduse korral, millised on kodade virvenduse tunnused, milliseid vaevuseid ja tüsistusi see põhjustab ning kuidas säilitada oma elukvaliteeti.



## Mis on kodade virvendus?

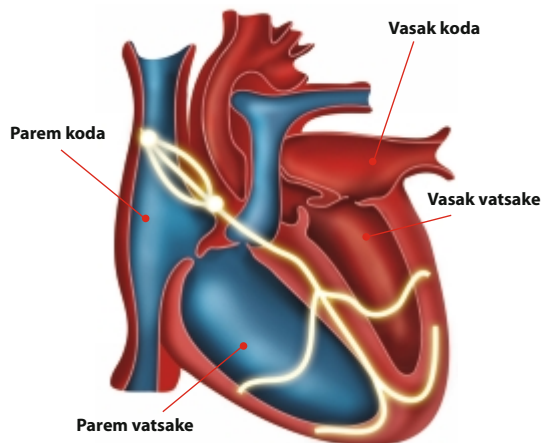
Kodade virvendus on kõige sagedasem südame rütmihäire, mida sageli kutsutakse lihtsalt arütmiaiks. Kõige sagedamini kirjeldatakse kodade virvendust kui ebaregulaarset südametööd. Vastupidiselt regulaarsele südametööle, lööb su süda ebaregulaarselt ja korrapäratult, mis võib põhjustada terve rea vaevuseid ning vahel ka raskeid tüsistusi südame- ja veresoonkonnas, näiteks ajuinfarkti e. insulti ning südamepuudulikkust.

Kodade virvenduse tekke põhjused ei ole alati teada, kuid suurema tõenäosusega tekib kodade virvendus neil, kellel on aastaid olnud kõrge vererõhk, suhkruhaigus või südame isheemiatõbi. Kodade virvendust võib esineda igas eas, kuid sagedamini on seda eakatel inimestel. Õnneks saab kodade virvenduse vastu võidelda: on olemas mitmeid ravimeetodeid, mis aitavad lahendada paljusid probleeme, vältida võimalikke tüsistusi, parandada elukvaliteeti ja pikendada eluiga.

## Kuidas süda töötab?

*Selleks, et aru saada kodade virvenduse olemusest, peab kõigepealt teadma, kuidas süda töötab.*

Süda on lihas, mille sees on neli õõnsust - kaks koda ja kaks vatsakest. Süda tõmbub kokku ja lõõgastub rütmiliselt, töötades nagu pump, mis pumpab verd. Kui südamelihhas lõõgastub, siis voolab veri südamesse, kui tõmbub kokku, siis pumbatakse veri südamest välja teistesse organitesse.



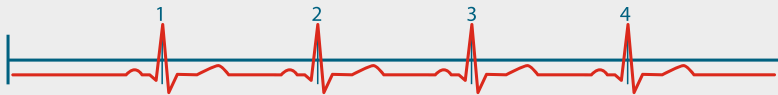


Süda pumpab tänu elektrilisele süsteemile, mis vallandab südamelihase kokkutõmbed. Südamelihase kokkutõmmet põhjustab südamekojast pärinev elektriline impulss, mis saab alguse nn siinussõlmest. Edasi liigub impulss ülejäänud südamele. Tavaliselt tekitab üks elektriline ühe südamelöögi.

## Südame löögisagedus ja rütm

- **Südame löögisagedus** on südame löökide arv ühe minuti jooksul.
- **Südame rütm** on südame löökide muster ehk löökide regulaarsus. Normaalselt regulaarset südame rütmi nimetatakse siinusrütmiks.

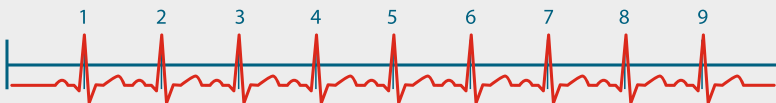
**Normaalne regulaarne südame löögisagedus ja rütm** näeb elektrokardiogrammil e EKG-l välja selline – regulaarsete pauside ja löökidega muster:



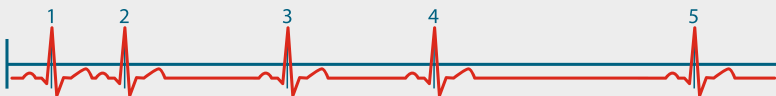
Numbrid 1-4 tähistavad südame lööke. Normaalne südame löögisagedus on 60 kuni 100 korda minutis, erinevatel inimestel võib südame löögisagedus erineda.

Et südametöö oleks kõige tõhusam, peavad nii südame löögisagedus kui rütm olema korrapärased. Igasugust muutust, mille korral muutuvad ebaregulaarseks südame löögid ja südame rütm, nimetatakse arütmiaiks.

### Kiire südame löögisagedus:



### Ebaregulaarne südame rütm:



## Kodade virvenduse olemus

Normaalne südame rütm levib võrdselt üle kogu südame nii, nagu kivikese vette viskamisel hakkavad veepinnal levima ringikujulised lained. Kujutagem ette, et vette visatakse mitmeid kivikesi korraga – korrapäraseid laineid ei saa tekkida, pigem on veepinnal terve rida kaotilisi, ebaregulaarseid lainekehi. Samasugune toime on ka kodade virvendusel südame löökidele.



Südame kojas tekkiv elektriline ärritus koosneb ühes minutis sadadest impulssidest. Selle tulemusena on kodade töö kaootiline, lihaskiudude kokkutõmbed ebakorrapäraseid ja regulaarseid kodade kokkutõmmeid ei toimu.

Selliste ebakorrapärase kokkutõmme korral ei saa südamelihase töötada tavapärase jõudlusega, vere pumpamine ei ole efektiivne ning veri jääb toppama südame ülemistesse kambritesse, põhjustades võimalike **verehüüvete ehk trombide teket**. Osad kodades tekkinud elektrilised impulsid kanduvad edasi vatsakestele ja tekitavad vatsakestes ebaregulaarseid kokkutõmbeid. Kui impulsse kandub vatsakestele liiga palju, kiireneb südame löökide sagedus, tekitades südame pekslemise tunde.

**Mõistes kodade virvenduse olemust ja selle erinevaid ravi võimalusi, saad sa õppida, kuidas säilitada oma tervist ja elada täisväärtuslikult.**



## Kodade virvenduse tunnused

Mõnedel inimestel ei teki enesetundes mitte mingisuguseid muutusi ning kodade virvendus leitakse juhuslikult arsti visiidil. Teised tunnetavad koheselt, et südame töö on ebaregulaarne ja sellega kaasnevalt tekivad mitmed vaevused:



**Südame pekslemine  
ehk kloppimine**



**Koormustaluvuse  
langus**



**Valu rinnus,  
õhupuudustunne,  
raskused hingamisel**



**Pearinglus,  
minestustunne**



**Väsimus, nõrkus**

Valu või ebamugavustunne rindkeres ning südame pekslemine on kõige sagedasemad kodade virvenduse tunnused. Enamasti tunneb inimene kiireid ebaregulaarseid südamelööke.

*Kodade virvendus võib sageli kulgeda ilma ühegi vaevuseta.*





Kui sa tunned, et su süda töötab ebaregulaarselt, siis püüa **jääd rahulikuks!** Kui sa muretsed või muutud närviliseks, teeb see asjad ainult halvemaks. Enamik episoodi on lühikesed ja lähevad iseenesest üle.

Kui sa tunned, et hingata on raske, rinnus on valu või kodade virvenduse episood on pikem kui tavaliselt, siis mine lähima haigla erakorralisse vastuvõttu, kutsu kiirabi või pöördu perearsti poole.

## Kodade virvenduse vormid

*Arvestades kestust, jagatakse kodade virvendus kolmeks erinevaks vormiks:*

**Hootine e paroksüsmaalne** – kodade virvendus möödub iseenesest mõne tunni kuni paari päeva jooksul.

**Ajutiselt püsiv e kestev e persisteeruv** – kodade virvendus püsib kuni südame normaalne rütm taastatakse ravimitega või elektriliselt.

**Püsiv e permanentne** – kodade virvendus jääb püsima vaatamata katsetele taastada südame normaalne rütm. Sel juhul tuleb kodade virvendusega elama õppida ja sellega kohaneda.

Päevad	Nädalad	Kuud/aastad
Episoodid tekivad ja mööduvad iseenesest	Episoodid kestavad mitmeid päevi või nädalaid ja ei taandu iseenesest	Normaalne südamerütm ei taastu ja ebaregulaarne südametöö jääb püsima
Episoodid ei kesta kauem kui paar päeva	Normaalse siinusrütmi taastamiseks on vajalik meditsiiniline abi	Ravimite ega meditsiiniliste protseduuridega ei õnnestu või ei plaanita taastada siinusrütmi
<b>Hootine e paroksüsmaalne kodade virvendus</b>	<b>Ajutiselt püsiv e kestev e persistentne kodade virvendus</b>	<b>Püsiv permanentne kodade virvendus</b>

Kodade virvenduse korral võivad selle erinevad vormid haiguse arengu käigus muutuda – hootine või ajutiselt püsiv kodade virvendus võib aja jooksul muutuda püsivaks kodade virvenduseks.

*Vastavalt võimalikele haigustunnustele jagatakse kodade virvendus kaheks:*

**Sümptomaatiline** – esinevad klassikalised vaevused, nagu südamepekslemine, õhupuudustunne, pearinglus jne.

**Asümptomaatiline** – kodade virvendus ei põhjusta mingisuguseid vaevusi. Selline haiguse vorm on väga ohtlik, kuna puuduvad hoiatavad sümptomid, siis inimene ei tea, et tal on kodade virvendus ning seetõttu ei ole võimalik tüsistusi, näiteks insuldi teket, raviga ennetada.

## Kodade virvendus ja kaasuvad haigused

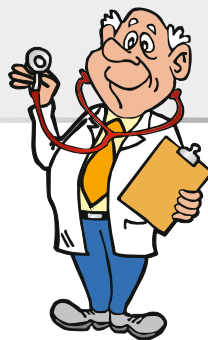
Kodade virvenduse teke on seotud vananemisega. Eakatel esineb kodade virvendust sagedamini. Lisaks on mitmeid muid tegureid, mis soodustavad kodade virvenduse teket.

### Kaasuvad haigused:

- Kõrgenenud vererõhk
- Suhkruhaigus
- Südameklapi haigus
- Südame isheemiatõbi (mille tüsistusena võib tekkida südameinfarkt)
- Kardiomiopaatia
- Südamepuudulikkus

### Riskifaktorid:

- Perekondlik taust
- Suitsetamine
- Ülekaal



Igast sajast inimesest ühel on kodade virvendus.

## Mis on kodade virvenduse tüsistused?

**Kõige olulisem kodade virvenduse tüsistus on insult.** Kodade virvenduse korral ei tõmbu kofad enam regulaarselt kokku, veri jääb neisse toppama ning sinna tekivad trombid. Need võivad kergesti oma tekkekohast lahti murdues mööda artereid verrega edasi liikuda. Niimoodi võivad trombid erinevatesse organitesse sattuda ja põhjustada nende organite verevarustuse häireid. Kui trombid liiguvad ajju ning ummistavad ajuarterid, tekib insult. Üldjuhul on insuldi tekkerisk kodade virvendusega inimestel viis korda kõrgem kui nendel, kelle südame töö on regulaarne.

### Ajuinfarkti tekkeriski suurendavad järgmised tegurid:

- Vanus üle 65 aasta, eriti üle 75 aasta
- Naissugu
- Kõrge vererõhk
- Suhkruhaigus
- Südamepuudulikkus
- Eelnevad ajuinfarktid
- Südame pärgarterite ja muude arterite lubjastumine

### Teised kodade virvendusega seotud tüsistused:

- **Südamepuudulikkus** – tekib kolm korda sagedamini võrreldes nendega, kellel ei ole kodade virvendust.
- **Dementsus**
- **Kõrgem suremus** – suremus on kaks korda kõrgem võrreldes nendega, kellel ei ole kodade virvendust.
- **Sagedasem haiglaravi** – iga teine või kolmas kodade virvendusega patsient satub oma haiguse tõttu haiglasse. Sagedased haiglakülastused segavad tavapäraselt elurütmi ja põhjustavad olulist emotsionaalset ja füüsilist stressi nii sulle endale kui sinu lähedastele.



Hea koostöö korral oma arstiga on võimalik vähendada erinevate kodade virvenduse tüsistuste tekkeriski.

Räägi oma arstiga, kui sul on küsimusi või muresid seoses kodade virvenduse tüsistustega.

## Kodade virvenduse ravi

*Kodade virvenduse võimalikke tüsistusi silmas pidades on oluline aru saada, kuidas kodade virvendust saaks tulemuslikult ravida.*

### Kodade virvenduse ravi eesmärgid:

- Vähendada insuldi tekkeriski.
- Vähendada kodade virvendusest tulenevaid probleeme - vaevuseid, sümptomite taasteket, elukvaliteedi langust.
- Vähendada haiglaravi vajadust ja pikaajalisest südameprobleemist tingitud haiguste teket.

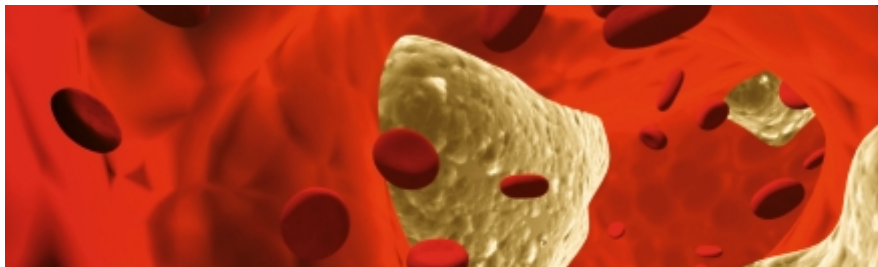
### Nende eesmärkide saavutamiseks pead:

- **Regulaarselt võtma kõiki arsti poolt määratud ravimeid**, välja arvatud juhul, kui arst soovib nende võtmisel lõpetada.
- **Ravimeid peab tarvitama edasi ka siis, kui enesetunne on muutunud heaks.** Lisaks vaevuste vähendamisele ja nende taastekke vältimisele parandavad ravimid elukvaliteeti ning vähendavad tüsistuste tekkeriski.



*Kodade virvenduse ravis on kaks suunda:*

- **Trombide vastane ravi ehk antitrombootiline ravi.**
- **Rütmihäire vastane ravi ehk antiarütmiline ravi.**



## Antitrombootiline ravi

Nagu eelnevalt räägitud, võivad trombid põhjustada ajuinsuldi tekke. Trombide tekkimise ennetamiseks kasutatakse kahte tüüpi ravimeid: antiagregante või antikoagulante.

**Aspiriin** on antiagregant, mida kasutatakse kodade virvenduse korral kõige sagedamini. Aspiriin vähendab insuldi riski ~20% võrra. Lisaks aspiriinile on võimalik kasutada **klopidogreeli**, mille toime tugevus on võrreldav aspiriiniga. Vahel kasutakse neid ravimeid koos, et saada tugevamat trombide teket ennetavat toimet.

Antiagregantidest oluliselt tõhusamad trombid ennetuses on aga suukaudsed ehk tabletina võetavad antikoagulandid. Seni kõige laiemas kasutuses olev suukaudne antikoagulant **varfariin** vähendab insuldi riski ~68%. Viimastel aastatel on kasutusele tulnud uuemad antikoagulandid nagu **dabigatraan, riva-roksabaan ja apiksabaan**, mis on sama tõhusad või isegi tõhusamad insuldi ennetamises, samas mugavamad kasutada ja väiksema veritsusriskiga kui varfariin.

Raviarst arvestab sinu trombid tekke riski ning valib välja sulle kõige paremini sobiva ravimi.

**Trombi tekkeriski hindamiseks kasutatakse CHADS2 või CHA2DS2-VASc riski hindamise skaalat ehk skoori.** 70-80 %-l patsientidel on keskmine või kõrge trombi tekke risk ning sel juhul on neile sobivaks raviks suukaudne antikoagulant. Aspiriini ja/või klopidogreeli võib kasutada juhul, kui suukaudset antikoagulanti ei saa erinevatel põhjustel kasutada või madala trombi tekke riski korral.

**Tabletina võetav antikoagulant on sinu valik, kui sul on mõni järgnevatest riskiteguritest:**

- **Vanus üle 65 aasta**
- **Kõrgenenud vererõhk**
- **Suhkruhaigus**
- **Südamepuudulikkus**
- **Eelnevad insuldid või muu asukohaga trombid**
- **Südame pärgarterite, aordi ja jäseme arterite lubjastumine**



## Antiarütmiline ravi

*Rütmihäire vastases ravis kasutatakse kahte strateegiat:*

- **Südamerütmi kontrollivat e rütmikontrolli**
- **Südame löögisagedust kontrollivat ravi e sageduskontrolli**

### **Rütmikontrolli korral üritatakse rütmihäirest vabaneda.**

**Rütmikontrolli korral on eesmärgiks katkestada rütmihäire ja taastada normaalne südametöö e siinusrütm.** Seda tehakse tavaliselt ravimitega või elektriliselt südant mõjutades (nimetatakse kardio-versiooniks). Sel juhul katkestatakse rütmihäire ning seejärel püütakse erinevate ravimitega rütmihäire taastekkimist ennetada.



**Rütmihäire vastaseid ehk antiarütmilisi ravimeid** kasutatakse rütmihäire taastekkimise vältimiseks. Antiarütmilised ravimid muudavad südame elektrilisi omadusi, seeläbi vähendavad rütmihäire kordumist. Täpsemalt öeldes toimivad nad rakku ümbritsevas membraanis, kus mõjutavad naatriumi- ja/või kaaliumi ioonkanaleid. Nii vähendatakse elektrilise impulsi tugevust ning aega, mille jooksul rakud ei saa erutada.

Kasutuses on järgmised ravimid: **amiodaroon, flekainiid, propafenoon ja sotalool**. Paraku nende ravimite toime on piiratud ning ligikaudu pooltel juhtudel tekib aasta jooksul uus kodade virvenduse episood. Veelgi enam – neil ravimitel on mitmeid kõrvaltoimeid ning neist tulenev kahju on vahel suurem kui kasu, mis saadakse südame siinusrütmis hoidmisega. Näiteks võivad nad põhjustada kodade virvendusest ohtlikumaid rütmihäireid ning mõjutada südame võimet verd pumbata.

Lisaks pikka aega kasutusel olnud antiarütmilistele ravimitele on võimalik kasutada uut antiarütmilist ravimit **dronedarooni**. Dronedaroonil on rütmi hoidev ja südame löögisagedust aeglustav toime. Ravi dronedarooniga vähendab haiglaravi vajadust ja südameveresoonkonna haigustest põhjustatud surmasid.

## **Ablatsioon.**

Kodade virvenduse korral kasutatakse ka muid ravimeetodeid, nagu näiteks ablatsiooni. Ablatsiooni käigus hävitatakse raadiosageduslike impulssidega südames see piirkond, kust arütmia alguse saab ja võimendub. Ablatsiooni tehakse kas kirurgiliselt või kateetrite abil. Kui soovite ablatsiooni kohta rohkem teada, siis küsige oma raviarstilt.

**Ablatsioon on edukas umbes 70% juhtudel.**

## Sageduse kontroll vähendab vatsakeste kokkutõmmete sagedust.

**Sageduse kontrolliga vähendatakse vatsakeste kokkutõmmete sagedust, et vältida südamepekslemist ja vähendada südamepuudulikkuse tekkeriski.**

Seda ravitaktikat kasutatakse, kui vaatamata kardioversioonile ei õnnestu siinusrütmi taastada. Vahel valitakse sageduse kontroll sel juhul, kui kodade virvendus ei põhjusta mingeid kaebusi ja siinusrütmi taastamine pole otstarbekas.

Sageduse kontrolli on võimalik teha kahel viisil. Tavaliselt kasutakse selleks ravimeid (näiteks **verapamiili** ja **metoprolooli**), mis aeglustavad või blokeerivad elektrilise impulsi leviku kodadest vatsakestesse. Kui ravimitega sageduse kontroll ei õnnestu, siis on võimalik teostada ablatsioon ja südamestimulaatori paigaldamine. Ablatsioon hävitab atrioventrikulaarse sõlme ja takistab elektrilise impulsi leviku südame kodadest vatsakestele. Kardiostimulaator annab vajalikud elektrilised impulsid, et vatsakesed saaks toimida ka ilma „loomulike“ impulssideta.



### *Milline ravimeetod sobiks sinule kõige paremini?*

**Kodade virvenduse ravi määramisel lähtutakse igast inimesest eraldi.**

Võimalik on valida erinevate ravimite vahel ning sinu arst selgitab nende ravimite kasulikke omadusi ja kõrvaltoimeid enne lõpliku valiku tegemist.

Vahel peab ravimeid vahetama, et leida sinu jaoks kõige sobivam raviskeem. Ole kannatlik – see on sinule endale kasulik.

Ära katkesta ravi, kui sinu enesetunne paraneb. Pea meeles, et regulaarne tablettide võtmine vähendab vaevuste taasteket ja pidurdab hilisemate tüsistuste tekkimist.

## *Kõrvaltoimed*

Nagu kõigil ravimitel, nii on ka kodade virvenduse korral kasutatavatel ravimitel kõrvaltoimeid. Need võivad olla erinevad: mõned on kerged ja mööduvad kiiresti peale esimesi ravimi võtmisi, teised võivad olla pikemaajalised ja häirivamad.

**Kui sa muretsed ravimite pärast või sul on tekkinud kõrvaltoimed ravimite tarvitamisest, siis räägi oma arstiga.**

## Millal sa pead arsti poole pöörduma?

Oluline on arsti poole pöörduda sellisel juhul, kui...

- **Tunned end väga nõrga või väsinuna**
- **Sul on pearinglus või minestasid või kaotasid teadvuse**
- **Sul on hingamisraskused**
- **Sul on valu rinnus**
- **Kodade virvenduse episoodid püsivad tavapärasest kauem**
- **Sa tunned end haigena**
- **Sul on veritsus**
- **Sul on ravimitest tekkinud kõrvaltoime**





## Elu kodade virvendusega

Õpi tundma oma keha. Vahel sa leiad, et kodade virvenduse tekkel on kindel põhjus nt suurem stress, kuid samas tekib vahel kodade virvendus ilma ühegi selge põhjuseta.

Soovitame pidada päevikut (vt edaspidi). Vahel on võimalik leida kindel põhjus kodade virvenduse tekkeks ning tulevikus on siis seda võimalik vältida.

**Kui sa mõistad kodade virvenduse olemust ja episoodide tekkepõhjusteid, siis suudad sa ka oma seisundit ja enesetunnet paremini kontrollida.**

## Mida ma saan ise teha?

Sa pead õppima tähele panema muutusi oma enesetundes ja kontrollima pulssi regulaarselt. Väga oluline on osata mõõta oma pulsisagedust: nii tulevad esile südame löögisageduse või rütmi muutused, samuti võid avastada kodade virvenduse tekke. Südame tööd saad kontrollida, kui katsud pulssi oma randmel.



## Kuidas kontrollida pulssi?



**1** Võta kell ja istu rahulikult viis minutit. Nii saad sa teada, milline on su pulsisagedus rahulolekus.



**2** Keera peopesa ülespoole ja kalluta randmest pisut allapoole.



**3** Aseta nimetissõrm ja keskmine sõrm sinna, kust algab põial. Nüüd libista sõrmi mõne sentimeetri võrra käsivarre suunas. Kui sa sõrmi pisut kõvemini nahal surud, siis tunned oma pulssi.



**4** Loe, kui palju pulsilööke sa 30 sekundi jooksul tunned, ja seejärel korruta need kahega. Nii saad teada oma südame löögisageduse ühe minuti jooksul.

*Oma pulssi on soovitatav kontrollida vähemalt üks kord nädalas.*

## Mis on pulsisagedus?

Enamasti lööb süda ühes minutis 60 kuni 100 korda, kuid kõik inimesed on erinevad ning pulsisagedus võib erineda. See ei ole enamasti haiguslik ning ei tasu liialt muretseda. Südame löögisagedus sõltub vanusest, ärevuse või stressi olemasolust, füüsilisest pingutusest, kofeiini tarimisest, ravimitest või haigestumisest.

## Millal peaksin ma arstilt nõu küsima?

Kui su südame töö on liiga kiire, liiga aeglane või ebaregulaarne, peaksid pöörduma oma arsti poole, et teha kindlaks selle põhjus. Selleks kasutatakse elektrokardiogrammi e EKG-d.

*EKG abil saab avastada igasuguse südame rütmihäire.*

## Igapäevased nõuanded

*Kodade virvendus saadab inimesi terve nende elu.*



### **Siin mõned nõuanded, mis võiksid sulle abiks olla:**

- Küsi oma arstilt, õelt või apteekrilt, millised on sulle sobilikud toiduained. See on eriti tähtis, kui kasutad antikoagulantidest varfariini.
- Ole ettevaatlik, sest mõned käsimüügiravimid ja taimsed preparaadid võivad sisaldada aineid, mis soodustavad kodade virvenduse teket.
- Välti sageli arütmiaid tekitavaid aineid nagu kofeiin, alkohol, nikotiin või narkootikumid.
- Käi regulaarselt arsti juures – see aitab säilitada head elukvaliteeti.
- Lase regulaarselt mõõta oma vererõhku ja kolesterooli taset ning hoida need kontrolli all.
- Vähenda stressi igapäevaelus ja leia endale sobiv viis selle maandamiseks.
- Ole aktiivne – väldi suurt pingutust nõudvaid spordialasid või harjutusi. Enne aktiivselt spordiga tegelema hakkamist küsi nõu oma arstilt, milline on sulle sobiv koormus.

## Kokkuvõte

- Kodade virvendus on sage probleem ja võib olla ohtlik.
- Kodade virvendus võib põhjustada vaevusi nt südame pekslemist ja mitmeid ohtlikke tüsistusi.
- Õpi tundma kodade virvendust ja kasuta neid teadmisi, et osaleda aktiivselt oma ravis.
- Tõhusa raviga väheneb oht tõsiste kodade virvendusest tingitud südameveresoonekonna tüsistuste (nt insult) ja südame kahjustuse tekkeks. Samuti väheneb vajadus haiglaravi järele.
- Kodade virvenduse ravimeid tuleb võtta regulaarselt, et saada jagu vaevustest ja vältida tüsistusi.
- Käi regulaarselt arsti vastuvõtul ja räägi oma muredest arstile.

## Päevik

Kasuta seda päevikut vaevuste ja nende võimalike tekitajate üles märkimiseks, et oskaksid neid vältida. Näita seda päevikut oma arstile igal vastuvõtul.

Kuupäev/kellaeg	Vaevused	Sümptomite kestvus	Võimalik põhjus	Mida tehti





## Küsimused arstile ja õele

Pane sias kirja küsimused, mida sa tahaksid küsida oma arstilt või õelt kodade virvenduse kohta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meditsiiniliste mõistete selgitused

<b>Ablatsioon</b>	Kodade virvenduse korral kasutatav protseduur, millega püütakse leida ja ravida elektriliste impulssidega kodade virvenduse tekkekohta.
<b>Antiarütmiline ravim</b>	Ravim, mis reguleerib südame rütmi.
<b>Antitrombootiline ravim</b>	Ravim, mida kasutatakse trombide tekkeriski vähendamiseks.
<b>Arütmia</b>	Ebaregulaarne südame rütm või löögisagedus.
<b>Kodade virvendus</b>	Arütmia liik, mille korral südame koad ja vatsakesed töötavad ebaregulaarselt.
<b>Koda</b>	Südame ülemine kamber.
<b>Kardioversioon</b>	Elektriline või ravimite abil läbi viidud protseduur, mille eesmärgiks on siinusrütmi taastamine südames.
<b>Südamepuudulikkus</b>	Seisund, mille korral südame võime pumbata hapnikurikast verd teistesse organitesse on väiksem kui organid seda vajaksid.
<b>Südame löögisagedus</b>	Südame löökide arv ühe minuti jooksul.
<b>Südame rütm</b>	Südame löökide muster ehk löökide regulaarsus.
<b>Siinusrütm</b>	Normaalne südame rütm, mille tekkeimpulss lähtub siinussõlmest.
<b>Vatsake</b>	Südame alumine kamber.



Koostasid dr. H. Kaljusaar, dr. T. Uuetoa, dr. H. Uuetoa  
Infovoldiku väljaandja MTÜ Tromboosiühing  
Väljaandmist toetasid: Sanofi, Boehringer-Ingelheim ja Bayer OÜ