

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Часто встречающееся нарушение сердечного ритма, которое можно победить.

**Брошюра для пациентов
с мерцательной аритмией**

Научись распознавать болезнь для предотвращения появления осложнений.



Содержание

Что такое мерцательная аритмия?	4
Как работает сердце?	4
Частота сокращения сердца и ритм	5
Понятие о мерцательной аритмии	6
Симптомы мерцательной аритмии	8
Формы мерцательной аритмии	9
Мерцательная аритмия и сопутствующие заболевания	11
Какие последствия мерцательной аритмии?	12
Лечение мерцательной аритмии	13
Антитромбозное лечение	14
Лечение аритмии	16
Когда ты должен обратиться к врачу?	19
Жизнь с мерцательной аритмией	20
Что можно сделать самому?	20
Советы на каждый день	22
Заключение	23
Дневник наблюдений	24
Вопросы к врачу и сестре	25
Словарь медицинских понятий	26

Добро пожаловать в информационную брошюру

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ



Эта информационная брошюра расскажет, что происходит в сердце при мерцательной аритмии: какие симптомы имеет мерцательная аритмия, какие изменения и осложнения она вызывает, и как сохранить хорошее качество жизни.

Что такое мерцательная аритмия?

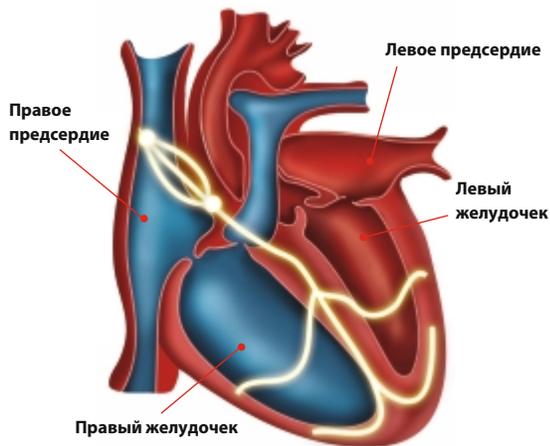
Мерцательная аритмия самое частое нарушение сердечного ритма, обычно это явление называют просто аритмией. Мерцательную аритмию часто описывают, как нерегулярную работу сердца. В отличие от регулярной работы сердца, ваше сердце сокращается не регулярно и беспорядочно, что может быть причиной целого ряда изменений в самочувствии и иногда приводит к серьезным осложнениям в работе сердечно-сосудистой системы: инфаркт головного мозга/инсульт и сердечная недостаточность.

Причины возникновения мерцательной аритмии не всегда известны, но большая вероятность появления мерцательной аритмии возникает у тех, кто годами страдает повышенным давлением, сахарным диабетом или сердечной недостаточностью. Мерцательная аритмия может возникнуть в любом возрасте, однако чаще она наблюдается у людей пожилого возраста. К счастью, мерцательную аритмию можно победить: имеются различные методы лечения, которые помогают решить большинство проблем, а также исключить появление осложнений, исправить качество жизни и продлить ее.

Как работает сердце?

Для того что бы понять, что такое мерцательная аритмия, необходимо знать как работает сердце.

Сердце – это полый мышечный орган, состоящий из четырех камер – два предсердия и два желудочка. Сердце сокращается и расслабляется ритмично, работая как насос, оно перекачивает кровь. Если сердечная мышца расслабляется, то кровь поступает к сердцу, если она сокращается, то происходит перекачка крови из сердца к другим органам.





Сердце работает благодаря электрической системе, которая регулирует сокращение сердечной мышцы. Электрический импульс, возникающий в синусовом узле (СУ), который расположен в стенке предсердия, вызывает сердечное сокращение. Далее импульс распространяется по всему сердцу. Обычно одной электрической волне соответствует один удар сердца.

Частота сокращения сердца и ритм

- **Частота сокращения сердца (пульс)** это число сократительных ударов сердца за одну минуту.
- **Сердечный ритм** зависит от частоты, ритмичности и последовательности сокращений сердечной мышцы – это регулярное сокращение. Нормальное регулярное сокращение сердца называют синусовым ритмом.

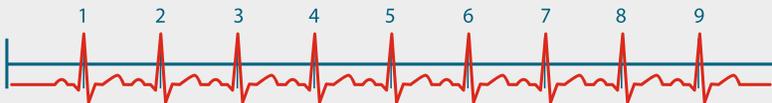
Нормальная регулярная частота сокращений сердца и ритм выглядят так – рисунок регулярных пауз и сокращений сердца:



Числа 1-4 обозначают сокращение сердца. Частота нормального сокращения сердца от 60 до 100 ударов в минуту, в норме у каждого человека своя частота сокращений.

Для того что бы работа сердца была наиболее эффективна, частота сердечных сокращений и ритм сердца должны быть регулярными. Различные нарушения, связанные с сердцебиением или ритмом сердца называют аритмиями.

Учащенный сердечный ритм:



Нерегулярный сердечный ритм:



Понятие о мерцательной аритмии

Нормальный сердечный ритм распространяется по сердцу равномерно, например, как от брошенного в воду камешка по поверхности воды идут ровные круговые волны. Представим что в воду брошены сразу несколько камешков – на поверхности воды не могут возникнуть регулярные волны, напротив, распространение волн хаотично и нерегулярно. Такой же эффект происходит в работе сердца при мерцательной аритмии.



За одну минуту времени возникающее в предсердии сердца электрическое возбуждение содержит в себе сотни импульсов, что приводит к хаотичной работе предсердий, сокращение мышечных тканей неупорядоченно и не происходит регулярного сокращения предсердий.

При таком сокращении сердечная мышца не может работать с полной силой, перекачка крови не эффективна и кровь застаивается в верхних камерах сердца, что может привести к **образованию сгустков крови т. е. к тромбам**. Часть импульсов возникших в предсердиях передается дальше в желудочки, что вызывает нерегулярное сокращение желудочков. Если к желудочкам передается много импульсов, то увеличивается частота сердечных сокращений, вызывая чувство учащенного сердцебиения.

Понимая причины возникновения мерцательной аритмии и зная о различных способах ее лечения, ты можешь научиться сохранять здоровье и жить полноценной жизнью.



Симптомы мерцательной аритмии

У некоторых людей не возникает никаких изменений в самочувствии и мерцательную аритмию выявляют случайно при посещении врача. Другие же чувствуют изменения в регулярности работы сердца сразу и возникают многочисленные жалобы:



Учащенное сердцебиение



Снижение физической нагрузки



Одышка



Головокружение, предобморочные состояния



Усталость, слабость

Боль и неприятное чувство в сердце и учащенное сердцебиение самые частые симптомы мерцательной аритмии. Чаще всего человек чувствует нерегулярные сердечные сокращения.

Часто мерцательная аритмия может протекать без каких-либо жалоб.



Если ты чувствуешь, что сердце работает нерегулярно то **постарайся сохранить спокойствие!** Если ты волнуешься и будешь нервничать, то это усугубит состояние. Большинство эпизодов аритмии кратковременны и проходят сами.

Если ты чувствуешь одышку, боль в груди или длительность эпизода мерцательной аритмии длиннее, чем обычно, то обратись в приемный покой ближайшей больницы, вызови скорую помощь или обратись к семейному врачу.

Формы мерцательной аритмии

Существует три разные формы мерцательной аритмии, которые различаются по продолжительности приступов:

Хаотичная т.е. пароксизмальная – данная форма мерцательной аритмии проходит самостоятельно в течении от пару часов до пару дней.

Временно устойчивая или персистирующая – мерцательная аритмия продолжается до нормализации сердечного ритма после приема лекарственных препаратов или электрической кардиоверсии.

Постоянная т.е. перманентная – мерцательная аритмия имеет непроходящий характер, несмотря на попытки восстановить нормальный сердечный ритм. К данной форме мерцательной аритмии нужно привыкнуть и научиться с ней жить.

Дни	Недели	Месяцы/Годы
Эпизоды возникают и проходят сами по себе	Эпизоды длятся пару дней или недель и самостоятельно не проходят	Нормальный синусовой ритм не восстанавливается и сердце работает нерегулярно
Эпизоды длятся пару дней	Для восстановления нормального ритма необходима медицинская помощь	Лекарствами и медицинскими процедурами ритм не удается или не планируется восстановить
Хаотичная т.е. пароксизмальная мерцательная аритмия	Временно устойчивая т.е. персистирующая мерцательная аритмия	Постоянная т.е. перманентная мерцательная аритмия

При мерцательной аритмии ее формы в течении болезни могут меняться – хаотичная или кратковременная мерцательная аритмия со временем могут приобрести устойчивую форму.

В зависимости от возможных проявлений мерцательную аритмию делят на две группы:

Симптоматическая – проявляются классические жалобы на сердцебиение, недостаток воздуха, головокружение и т.д.

Асимптоматическая – мерцательная аритмия не вызывает никаких жалоб. Такая форма очень опасна, так как отсутствуют предупреждающие симптомы. Человек не догадывается, что страдает мерцательной аритмией и невозможно посредством лечения предупредить последствия заболевания, например возникновение инсульта.

Мерцательная аритмия и сопутствующие заболевания

Появление мерцательной аритмии связано со старением. У пожилых людей чаще встречается мерцательная аритмия. Имеются и другие причины, способствующие возникновению мерцательной аритмии.

Сопутствующие заболевания:

- Повышенное кровяное давление
- Диабет
- Заболевание сердечных клапанов
- Ишемическая болезнь сердца, осложнения которой могут вызвать инфаркт сердца
- Кардиомиопатия
- Сердечная недостаточность

Факторы риска:

- Наследственный фактор
- Курение
- Лишний вес



Из каждого ста человек у одного есть мерцательная аритмия.

Какие последствия мерцательной аритмии?

Самое главное осложнение мерцательной аритмии это инсульт. При мерцательной аритмии предсердия сокращаются нерегулярно, кровь застаивается и происходит образование тромбов. Тромбы могут легко оторваться от места образования и с кровью по артериям начать движение. Так могут тромбы попасть в различные органы и вызвать там нарушение кровообращения. Если тромбы попадают в мозг и закупоривают артерии мозга, то происходит инсульт. Риск заболевания инсультом у людей с мерцательной аритмией в пять раз выше, чем у людей с регулярной работой сердца.

Инфаркту мозга способствуют следующие факторы:

- **Возраст старше 65 лет, особенно старше 75 лет**
- **Женский пол**
- **Высокое давление**
- **Диабет**
- **Сердечная недостаточность**
- **Различные инфаркты мозга**
- **Закупорка коронарных артерий и других артерий сердца**

Другие осложнения связанные с мерцательной аритмией:

- **Сердечная недостаточность** – встречается в трое чаще, чем у людей не страдающих мерцательной аритмией.
- **Деменция т.е старческое слабоумие**
- **Высокая смертность** – смертность встречается в два раза чаще, чем у людей не страдающих мерцательной аритмией.
- **Частая госпитализация** – каждый второй или третий пациент с мерцательной аритмией попадает в больницу. Частые госпитализации нарушают обычный ритм жизни и вызывают эмоциональный и физический стресс, как у вас так и у ваших близких.



При хорошей совместной работе с врачом, возможно сократить риск различных последствий мерцательной аритмии.

Поговори со своим врачом, если возникли вопросы или тревожат последствия мерцательной аритмии.

Лечение мерцательной аритмии

Учитывая возможные последствия мерцательной аритмии, важно понять как возможно продуктивно лечить мерцательную аритмию.

Цели лечения мерцательной аритмии:

- Уменьшение риска заболевания инсультом.
- Уменьшение проблем связанных с мерцательной аритмией: жалобы, повторное возникновение симптомов, снижение качества жизни.
- Уменьшение частоты лечения в больнице и долговременных сердечных проблем связанных с заболеванием.

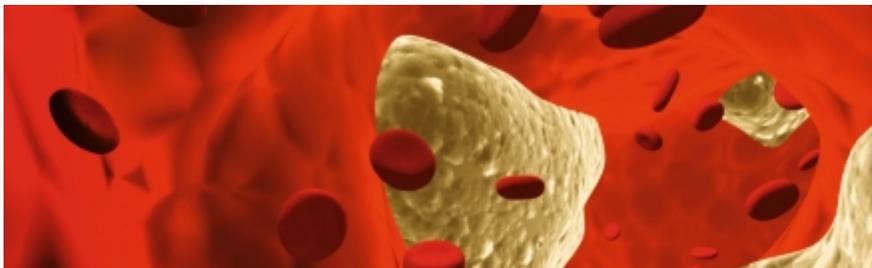
Для достижений поставленных целей необходимо:

- **Регулярно принимать все лекарства назначенные врачом**, за исключением случаев, когда врач сам рекомендует прекратить прием лекарств.
- **Лекарства необходимо принимать и тогда, когда самочувствие стало лучше.** Лекарства снижают жалобы и предотвращают появление симптомов болезни, улучшают качество жизни и снижают риск осложнений.



В лечении мерцательной аритмии имеется два пути:

- Лечение появления тромбов – антитромбозное лечение.
- Лечение нарушений ритма – антиаритмическое лечение.



Антитромбозное лечение

Ранее говорилось, что тромбы могут быть причиной инсульта мозга. Для предотвращения появления тромбов, в лечении используют два типа лекарств: антиагреганты и антикоагулянты.

Аспирин это антиагрегант, который наиболее часто используют в лечении мерцательной аритмии. Аспирин на 20% снижает риск заболевания инсультом. Другое лекарство – **клопидогрель** обладает более сильным свойством, чем аспирин. Для достижения большего противотромбозного эффекта иногда эти два лекарства принимают вместе.

Наиболее сильный эффект предотвращения возникновения тромбов наблюдается при приеме антикоагулятивных препаратов. До сих пор находящийся в самом широком использовании антикоагулянт **варфарин** снижает риск заболевания инсультом до 68%. В последние годы разработаны новые виды антикоагулянтов – **дабигатран, ривароксибан и апиксабан**, которые также успешно применяют для профилактики инсульта, но они более удобны в использовании, чем варфарин, так как имеют небольшой риск кровотечений.

Лечащий врач выяснит твой риск образования тромбов и подберет наиболее подходящее лекарство. **Для определения риска образования тромбов используют CHADS2 или CHA2DS2-VASc шкалу определения рисков.** У 70- 80% пациентов определяют средний или высокий риск образования тромбов, в этом случае наиболее подходящее лечение – это прием антикоагулянтов в таблетках. Аспирин и/или клопидогрель назначают, когда антикоагулянты нельзя употреблять по различным причинам или имеется низкий риск образования тромбов.

Антикоагулянт в таблетках это твой выбор, если у тебя есть нижеперечисленные факторы риска:

- **Возраст старше 65 лет**
- **Повышенное давление**
- **Диабет**
- **Сердечная недостаточность**
- **Различные инсульты или тромбообразования**
- **Закупорка коронарных артерий сердца, аорты или закупорка артерий в конечностях**



Лечение аритмии

В лечении аритмии используют две стратегии:

- **Применение лекарств контролирующих сердечный ритм т.е. контроль ритма.**
- **Применение лекарств контролирующих сердечные удары т.е. контроль частоты сердцебиения/ пульса.**

Контроль за ритмом – процесс восстановления нормального ритма.

Цель контроля за ритмом – это прекращение нарушения ритма и восстановление нормальной работы сердца т.е синусового сердечного ритма. Сердечный ритм обычно восстанавливают с помощью приема лекарств или процедурой электрического воздействия на сердце (кардиоверсия).

Лекарства против аритмии т.е. антиаритмические лекарства используют для предотвращения повторной аритмии. Антиаритмические лекарства действуют на электрическую проводимость сердца, тем самым снижают повторы нарушений ритма. Действуют они на мембрану клетки, где происходит регуляция ионов натрия и/или калия. Так происходит снижение силы электрического импульса и удлиняется время прохождения сигнала в клетку.

Для восстановления ритма используют следующие лекарства: **амиодарон, флекаинид, пропafenон, соталол, верапамил и метопролол**. К сожалению, действие этих лекарств ограничено и в половине случаев в течении года эпизоды мерцательной аритмий повторяются. У этих лекарств есть и побочные действия: например они могут вызвать более опасные, чем мерцательная аритмия, нарушения ритма и тем самым снизить работоспособность сердца.

Дополнительно к ранее известным антиаритмическим препаратам есть возможность принимать антиаритмическое лекарство нового поколения **дронедарон**. Дронедарон имеет свойство удерживать и уменьшать частоту сердечного ритма. Лечение дронедароном снижает необходимость в больничном лечении и предотвращает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Абляция.

В лечении мерцательной аритмии используют и другие методы лечения, так например процедура абляции. В течении абляции радиочастотными импульсами воздействуют на участок сердца, где происходит возникновение аритмии. Абляцию проводят хирургическим методом или с помощью катетера. Если у тебя возникнут вопросы по поводу абляции, то за дополнительной информацией обратиться к лечащему врачу.

Лечение абляцией успешно в 70% случаев.

Контроль за частотой сокращений уменьшает частоту сокращений желудочков.

Цель контроля за частотой – это снижение частоты сокращений желудочков, тем самым исключается учащенное сердцебиение и снижается риск сердечной недостаточности. Такую тактику лечения используют в случаях, когда процедурой кардиоверсии не удалось восстановить синусовой ритм сердца. Иногда к контролю за частотой прибегают в случаях, когда мерцательная аритмия не вызывает у пациентов никаких жалоб и восстановление ритма не планируется.

Частотный контроль производят двумя способами: обычно для контроля используют лекарства, которые урезают или блокируют распространение электрического импульса от предсердий к желудочкам. Если лекарства не приносят желаемого эффекта, то прибегают к процедуре аблации или устанавливают кардиостимулятор. В течении аблации воздействуют на атриовентрикулярный узел сердца, так происходит задержка распространения электрического импульса от предсердий к желудочкам. Кардиостимулятор дает необходимый электрический сигнал для работы желудочков без «естественного» импульса.



Какой метод лечения подходит именно тебе?

В назначении лечения мерцательной аритмии используют индивидуальный подход. Есть возможность выбрать различные лекарства и прежде, чем назначить их, врач разъяснит их действия и побочные эффекты.

Для подбора самой подходящей схемы лечения иногда требуется замена лекарств. Будь терпеливым – это делается тебе на пользу.

Не прекращай лечение даже если самочувствие улучшилось. Помни, что регулярное употребление лекарств снижает частоту жалоб и ухудшений в самочувствии, предупреждает появление осложнений.

Побочные эффекты

Как и все лекарства, лекарства от мерцательной аритмии имеют побочные эффекты: некоторые побочные эффекты имеют краткосрочный характер, легко переносятся и проходят после первых приемов лекарств. Другие побочные эффекты имеют продолжительное действие.

Если ты волнуешься по поводу приема лекарств или у тебя появились симптомы побочных эффектов, то проконсультируйся со своим лечащим врачом.

Когда ты должен обратиться к врачу?

Важно обратиться к врачу, если...

- **Чувствуешь слабость или усталость**
- **У тебя головокружение, обмороки или была потеря сознания**
- **Затруднено дыхание**
- **Боль в сердце**
- **Эпизоды мерцательной аритмии имеют затяжной характер**
- **Чувствуешь себя больным**
- **У тебя кровотечение**
- **У тебя проявился побочный эффект от лекарств**





Жизнь с мерцательной аритмией

Научись чувствовать свое тело. Ты можешь обнаружить, что например сильный стресс является причиной возникновения мерцательной аритмии или наоборот мерцательная аритмия возникает без каких-либо явных причин.

Мы советуем вести дневник (см. далее): так ты сможешь выявить причины возникновения мерцательной аритмии и в будущем их избегать.

Если ты понимаешь, что происходит при мерцательной аритмии и знаешь причины, которые вызывают эпизоды аритмии, то ты сможешь лучше контролировать состояние здоровья и самочувствия.

Что можно сделать самому?

Ты должен научиться распознавать изменения в самочувствии и регулярно контролировать пульс. Самое главное научиться измерять частоту пульса: так выявляются изменения в сердечном ритме и частоте ударов сердца, так же ты можешь обнаружить и мерцательную аритмию. Ты сможешь следить за работой сердца, прощупав пульс на запястье.



Как произвести контроль пульса?



1
Возьми часы и посиди в покое пять минут. Так ты узнаешь свой пульс в состоянии покоя.



2
Поверни кисть ладонью вверх и наклони ее в запястье немного вниз.



3
Положи указательный и средний палец туда, где берет начало большой палец руки. Теперь отодвинь пальцы на пару сантиметров вниз по запястью. Если сильнее прижать пальцы к коже, то ты почувствуешь пульс.



4
Посчитай сколько ударов сердца происходит в течении 30 секунд, полученный результат умножь на два. Так ты узнаешь сколько ударов делает сердце за одну минуту.

Свой пульс желательно контролировать дважды в неделю.

Какова твоя частота пульса?

В большинстве случаев за одну минуту сердце делает от 60 до 100 ударов, но у каждого человека частота пульса индивидуальна и может отличаться от показателей нормы – это не является признаком болезни и нет необходимости зря волноваться. Частота сердечных ударов зависит от возраста, от состояния возбуждения, от стрессовых ситуаций, от физической нагрузки, от употребления кофеина, от действия лекарств или от заболеваний.

Когда необходимо посоветоваться с врачом?

Если сердце работает слишком быстро, слишком медленно или нерегулярно, то необходимо обратиться к врачу для выявления причин с помощью кардиограммы (ЭКГ).

С помощью ЭКГ можно выявить различные нарушения ритма.

Советы на каждый день

Мерцательная аритмия сопровождает людей всю их жизнь.



Советы, которые могут помочь тебе:

- Посоветуйся с врачом, сестрой или с аптекарем, какие продукты тебе наиболее полезны. Особенно это важно знать, если в лечении есть антикоагулянт варфарин.
- Будь внимателен, так как препараты находящиеся в свободной продаже и лекарственные травы могут содержать вещества, которые способствуют возникновению мерцательной аритмии.
- Избегай употребление веществ вызывающих мерцательную аритмию – кофеин, алкоголь, никотин и наркотики.
- Регулярно посещай врача – это поможет сохранить хорошее качество жизни.
- Регулярно измеряй и держи под контролем давление и уровень холестерина.
- В повседневной жизни избегай влияние стресса и найди наиболее подходящий способ справиться с ним.
- Будь активным – избегай занятия спортом или хобби, где требуются чрезмерные нагрузки. Спроси совет у врача – каким видом спорта тебе можно заниматься и какая нагрузка разрешена.

Заключение

- Мерцательная аритмия является частой проблемой и может быть очень опасной.
- Мерцательная аритмия может быть причиной сердцебиения и вызвать серьезные последствия для организма.
- Научись распознавать мерцательную аритмию и применять эти знания для активного участия в своем лечении.
- Адекватное лечение предотвращает появление серьезных осложнений в сердечно-сосудистой системе (например инсульт) и предотвращает изменения в сердце, а также снижает необходимость в больничном лечении.
- Что бы справиться с симптомами болезни и избежать осложнений, лекарства против мерцательной аритмии необходимо принимать регулярно.
- Регулярно посещай врача и рассказывай о своем самочувствии.

Словарь медицинских понятий

Абляция	Процедура, в течении которой пытаются найти и вылечить патологический очаг возникновения мерцательной аритмии.
Антиаритмическое лекарство	Лекарство регулирующее ритм сердца.
Противотромбозное лекарство	Лекарство используемое для предотвращения возникновения образования тромбов.
Аритмия	Нерегулярный ритм сердца или частота сокращений сердца.
Мерцательная аритмия	Вид аритмии, при которой работа предсердий и желудочков не согласована.
Предсердие	Верхняя камера сердца.
Кардиоверсия	Процедура восстановления ритма сердца с помощью электрического импульса или лекарственных средств.
Сердечная недостаточность	Состояние, при котором сердце не способно перекачивать в нужном объеме обогащенную кислородом кровь к другим органам.
Частота ударов сердца	Частота ударов сердца за одну минуту (пульс).
Ритм сердца	Регулярность ударов сердца.

Синусовой ритм	Нормальный ритм сердца, который возникает в синусовом узле.
Желудочек	Нижняя камера сердца.



Инфолисток составили dr. H. Kaljusaar, dr. T. Uuetoa, dr. H. Uuetoa

Издатель инфолистка MTÜ Tromboosiühing

Издание инфолистка поддерживали: Sanofi, Boehringer-Ingelheim ja Bayer OÜ