

Kodade virvendus

Õpi haigust tundma, et vältida sellega seotud riske

Sage südame rütmihäire, mille vastu saab võidelda

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?

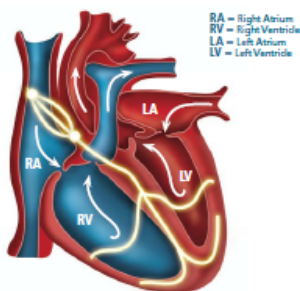
Kodade virvendus on kõige sagedasem südame rütmihäire, mida sageli kutsutakse lihtsalt **arütmia**ks. Kõige sagedamini kirjeldatakse kodade virvendust kui ebaregulaarset südametööd. Vastupidiselt regulaarsele südametööle, lööb su süda ebaregulaarselt ja korrapäratult, mis võib põhjustada terve rea vaevuseid ning vahel ka raskeid tüsistusi südame- ja veresoones, 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 südamelihase 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.



RA = parem koda
RV = parem vatsake
LA = vasak koda
LV = vasak vatsake

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.

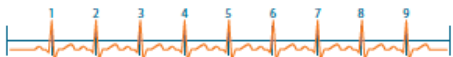
Normaalne regulaarne südame löögisagedus ja rütm näeb elektrokardiogrammil e EKG-l välja selline – regulaarsete pauside ja löökidega muster:



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

Et südame töö 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 kaootilisi, ebaregulaarseid lainekehi. Samasugune toime on ka kodade virvendusel südame löökidele.

Südame kofas tekivad elektriline ärritus koosneb ühes minutis sadadest impulssidest. Selle tulemusena on kodade töö kaootiline, lihaskiudude kokkutõmbed ebakorrapärased ja regulaarset kodade kokkutõmmet ei toimu.

Selliste ebakorrapäraste kokkutõmmete 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 südamepekslemise 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 visiidiil. Teised tunnetavad koheselt, et südame töö on ebaregulaarne ja sellega kaasnevalt tekivad mitmed vaevused:

- Südame pekslemine ehk kloppimine
- Õhupuudustunne, raskused hingamisel
- Väsimus, nõrkus
- Koormustaluvuse langus
- Pearinglus, minestustunne

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 **jääda rahulikuks!** Kui sa muretsed või muutud närviliseks, teeb see asjad ainult halvemaks. Enamik episoode 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.

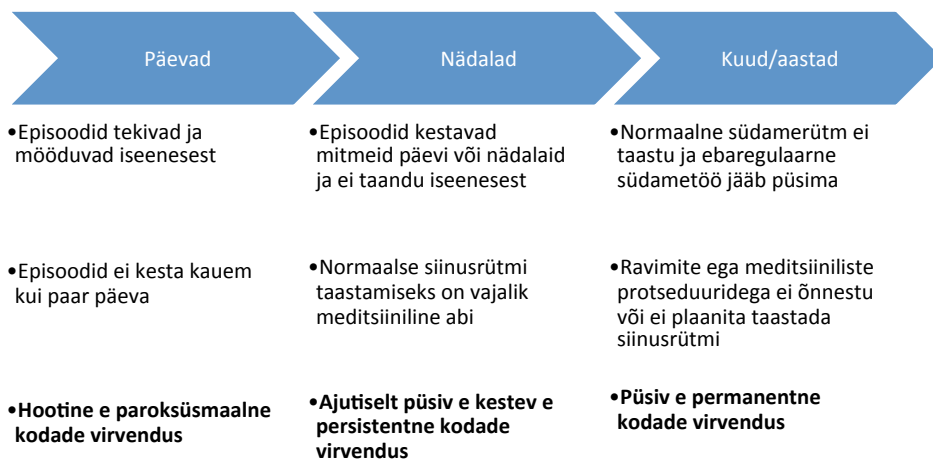
Kodade virvenduse vormid

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.



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, peeringlus 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
- **Risikafaktorid**
 - Perekondlik taust
 - Suitsetamine

- Ülekaal

Igast sajast inimesest ühel on kodade virvendus

Mis on kodade virvenduse tüsistused?

Hoia end insuldi eest!

Kõige olulisem kodade virvenduse tüsistus on **insult**. Kodade virvenduse korral ei tõmbu kodad enam regulaarselt kokku, veri jääb neisse toppama ning sinna tekivad trombid. Need võivad kergesti oma tekkekohast lahti murduda mööda artereid verega edasi liikuda. Niimoodi võivad trombid erinevatesse organitesse sattuda ja põhjustada nende organite verevarustuse häireid. Kui trombid liiguvad aju 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 ajuinfarkt
- 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 tavapärasel elurütmil 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 võtmise 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

Enneta trombide teket!

Nagu eelnevalt räägitud, võivad trombid põhjustada ajuinsuldi tekke. Trombide tekkimise ennetamiseks, ravitakse patsiente kahte tüüpi ravimitega: antiagregantide või antikoagulantidega.

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 trombide 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

dabigataraan, rivaroksabaan ja apiksabaan, edoksabaan, mis on sama tõhusad või isegi tõhusamad insuldi ennetamises, kuid mugavamad kasutada ja väiksema veritsusriskiga kui varfariin.

Raviarst arvestab sinu trombide tekkeriski 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 tekkerisk ning sel juhul on neile sobivaks raviks suukaudne antikoagulant. Aspiriini ja/või klopidoogreeli võib kasutada juhul, kui suukaudset antikoagulanti ei saa erinevatel põhjustel kasutada või madala trombi tekkeriski 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

Heli 22/1/12 15:23

Deleted: <sp>

Antiarütmiline ravi

Ravimid, mis „rahustavad“ sinu südant.

Rütmihäire vastases ravis kasutatakse kahte strateegiat: **südamerütmi kontrollivat e rütmikontrolli** ning **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 kardioversiooniks). 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 ionkanaleid. Nii vähendatakse elektrilise impulsi tugevust ning aeg, mille jooksul rakud ei saa erutada, pikeneb.

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 südame-veresoonkonna 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 patsiendile mingeid kaebusi ja siinusrütmi taastamine pole otstarbekas.

Sageduse kontrolli on võimalik teha kahel viisil. Tavaliselt kasutatakse 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 tekkepõhjuseid, 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 su pulsisagedus?

Enamasti on 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 tarbimisest, 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.

Küsimused arstile ja õele

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

Meditsiiniliste mõistete selgitused

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