



Zabrze, 10 stycznia 2018 r.

Eksperti Sekcji Rytmu Serca PTK apelują: ZMIERZ RODZICOM PULS – CHROŃ BLISKICH PRZED UDAREM!

Migotanie przedsionków jest groźną arytmia, która pięciokrotnie zwiększa ryzyko udaru niedokrwiennego mózgu. Migotanie przedsionków nie zawsze łatwo zdiagnozować, ale na co dzień warto zwrócić uwagę, czy u naszych bliskich – szczególnie rodziców i dziadków, osób w podeszłym wieku, serce bije miarowo. Jeśli nie, może to być sygnał, że potrzebna jest szczegółowa diagnostyka i leczenie arytmii – po to, by chronić naszych bliskich przed udarem niedokrwinnym mózgu, grożącym kalectwem lub śmiercią – radzą eksperci Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Uwaga na arytmie!

Nie wszystkie zaburzenia rytmu serca są groźne i wymagają leczenia. Niektóre arytmie poddaje się jedynie obserwacji i zaleca pacjentowi przestrzeganie określonych zaleceń prozdrowotnych. Inne arytmie same w sobie niosą jednak zagrożenie niebezpiecznymi incydentami. Takim arytmiom i ich skutkom powinno się jak najszybciej przeciwdziałać: odpowiednio zapobiegać i skutecznie leczyć.

Choroby wieku podeszłego

W społeczeństwach rozwiniętych, w których podnosi się poziom życia, wydłuża się również średni czas życia populacji. Często dłuższe życie wiąże się z występowaniem dolegliwości i chorób typowych dla wieku podeszłego. W kontekście zaburzeń rytmu serca jest to między innymi zwiększona zapadalność na niektóre arytmie – każda kolejna dekada życia człowieka niesie za sobą postępującą degenerację tkanek i narządów, w tym także układu krążenia.

Groźne migotanie przedsionków

Nawet u pozornie najzdrowszych seniorów mogą występować różnego rodzaju zaburzenia rytmu serca, często nie dające wyraźnych objawów. Najważniejszym przykładem arytmii ściśle związanej z wiekiem jest migotanie przedsionków.



Migotanie przedsionków ze względu na częstość występowania u osób w podeszłym wieku to rosnący, coraz poważniejszy problem zdrowotny. Migotanie przedsionków może występować powyżej 70-tego i 80-tego roku życia odpowiednio aż u 5 do 10 procent pacjentów. Odpowiednie postępowanie jest w przypadku tej arytmii niezwykle ważne, ponieważ nielezione migotanie przedsionków może skutkować groźnymi powikłaniami zakrzepowo-zatorowymi, a co za tym idzie – spowodować wystąpienie udaru mózgu i grozić inwalidztwem bądź śmiercią. Ryzyko zgonu u chorych po udarze spowodowanym migotaniem przedsionków wynosi 20-25% w ciągu pierwszych 30 dni. Około 40% chorych, którzy przeżyją udar, ma znaczne deficyty neurologiczne, co sprawia, że udar spowodowany migotaniem przedsionków, jest uważany za najgorzej rokujący.

prof. Zbigniew Kalarus,

Kierownik Katedry Kardiologii, Wrodzonych Wad Serca i Elektroterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrzu,
Członek Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Jak chronić bliskich?

Jedną z metod pozwalających na wykrycie migotania przedsionków jest mierzenie tętna. – *Badanie tętna jest łatwe, szybkie i nie wymaga użycia specjalistycznego sprzętu ani wizyty w przychodni. Można je przeprowadzić samemu, ale może też je wykonać inna osoba – mówi prof. Zbigniew Kalarus. – Przystępując do pomiaru tętna, najlepiej ułożyć trzy palce: drugi, trzeci i czwarty w niewielkim dołku na końcu przedramienia – powyżej kciuka, gdzie przebiega tętnica promieniowa. Siła ucisku powinna być niewielka. Pod palcami wyczuwa się falę tętna – puls. Należy policzyć, ile uderzeń wyczujemy w ciągu 30 sekund. Wartość tę mnożymy przez dwa i uzyskujemy częstość tętna na minutę. Samo stwierdzenie nieprawidłowości w pomiarze tętna nie jest równoznaczne z rozpoznaniem migotania przedsionków, ale powinno skłonić nas do wizyty u lekarza, który zleci wykonanie innych badań takich jak EKG i Holter EKG na podstawie których możliwe będzie rozpoznanie migotania przedsionków – tłumaczy prof. Zbigniew Kalarus.*

Kiedy do lekarza?

Prawidłowe wartości tętna u osób dorosłych to 70 uderzeń na minutę, u seniorów – 60 uderzeń na minutę. – *Jeśli badanie pulsu wykazało wynik odbiegający od normy, warto za jakiś czas powtórzyć pomiar – mówi prof. Zbigniew Kalarus. – Badanie powinno być wykonywane w stanie spoczynku – nie bezpośrednio po wysiłku czy w stanie wzburzenia. Jeśli wynik kolejnego pomiaru będzie podobny, czyli odbiegający od normy, warto skonsultować się z lekarzem, który zleci dodatkowe badania pod kątem migotania przedsionków, takie jak: EKG, czy Holter EKG. Pogłębiona diagnostyka da pewność, że wszystko jest w porządku albo pozwoli szybko ustalić odpowiednie leczenie. Warto pamiętać, że udarom spowodowanym przez migotanie przedsionków można skutecznie zapobiegać, stosując odpowiednią farmakoterapię, tzw. leczenie przeciwkrzepliwe, które zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru o 80%. Jest to tym bardziej istotne, im starszy jest człowiek, dlatego szczególną opieką i troską powinniśmy otoczyć swoich rodziców i dziadków – możemy skutecznie ochronić ich przed udarem, więc warto regularnie mierzyć swoim bliskim puls! – mówi prof. Zbigniew Kalarus.*