Эксперты: «банальная» аритмия может провоцировать инсульт

Разобраться в том, когда ритм сердца нормальный, а когда уже надо обращаться к врачу, а также что делать, чтобы избежать риска инсульта, нам помогает кардиолог ГБ № 13 Марина Александровна Кузина.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире. 85 % этих смертей происходят в результате сердечного приступа и инсульта.

Около 70 % людей, выживших после инсульта, становятся инвалидами, а около трети из них нуждаются в постоянном уходе.

ИНСУЛЬТ

Важно знать, что практически 80 % инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Существует немало состояний, которые увеличивают вероятность развития инсульта. Среди них гипертоническая болезнь, сахарный диабет, избыточный вес и ожирение, частые стрессы, малоподвижный образ жизни, курение (в том числе и пассивное), употребление алкоголя и большого количества соли (более чайной ложки в день).

С некоторыми факторами можно бороться – следить за весом, отказаться от вредных привычек, принимать препараты для снижения артериального давления. Это поможет снизить риск развития инсульта. Существуют так называемые «группы риска», в которых вероятность возникновения инсульта особенно велика.

Группы риска:

- Сердечные заболевания.
- Артериальная гипертония (повышенное артериальное давление). Если давление повышается постоянно, стенки сосудов начинают терять свою эластичность, при этом повышается риск разрыва.
- Повышенный уровень холестерина.
- Сахарный диабет.
- Аневризмы сосудов головного мозга.
- Нарушение свертываемости крови.
- Ожирение и отсутствие умеренности в потреблении пищи.
- Курение, злоупотребление алкоголем.

ЧТО ТАКОЕ АРИТМИЯ

Сердце бьется благодаря электрическим импульсам, которые выра-

батываются клетками проводящей системы и по специальным путям расходятся по сердечной мышце, вызывая ее сокращение и заставляя сердце работать. Каждое сокращение в норме начинается в синусовом узле, естественном «водителе» ритма, генерирующем импульс, который распространяется по предсердиям и сокращает их, затем импульс попадает в атриовентрикулярный узел, дальше проводится на желудочки и заставляет их сокращаться и выталкивать кровь из сердца в сосуды ко всем органам.

Любое отклонение от нормальной последовательности в возникновении или проведении электрических импульсов в сердце называется аритмией.

У практически здоровых людей аритмия может наблюдаться при перегреве, нахождении в душном помещении, при переедании, при стрессе, как реакция на прием лекарств и т. д.

Но чаще нарушения сердечного ритма сопровождают серьезные заболевания сердца: артериальную гипертензию , миокардит, ишемическую болезнь, пороки сердца, инфаркт миокарда, злокачественные новообразования. Кроме сердечной патологии, причиной возникновения аритмии сердца могут явиться расстройства эндокринной, нервной или дыхательной систем организма, а также желудочно-кишечные болезни.

СИМПТОМЫ АРИТМИИ

В случае аритмии сердца симптомы могут быть самыми различными – от их полного отсутствия до ощущения сердцебиения, перебоев или замирания в работе сердца. Течение аритмий может сопровождаться удушьем, болью в области сердца , головокружением, слабостью, обмороками.

Брадикардия - замедление сердечного ритма - обычно менее 50-60 ударов в минуту. Может сопровождаться слабостью , головокружением, одышкой при физических нагрузках. В таких случаях ставится вопрос об имплантации специальных приборов - электрокардиостимуляторов, которые не дадут сердцу биться медленнее, чем запрограммировано в приборе.

Тахикардия - состояние, когда работа сердца учащается более 90 ударов в минуту и может достигать 300 ударов и выше. Может вызывать одышку, боль в груди, быструю утомляемость, головокружение, а также эпизоды потери сознания. Без контроля и лечения тахикардия может привести к серьезным осложнениям, сердечной недостаточности, внезапной остановке сердца, а также к инсульту.

Фибрилляция предсердий (мерцательная аритмия) – один из самых опасных видов тахиаритмий. Пациенты с фибрилляцией предсердий имеют в 5-6 раз больше шансов получить инсульт по сравнению с людьми с нормальным ритмом сердца. При этом заболевании нет сокращения предсердий как единого целого, кровь, которая не циркулирует как положено, начинает свертываться, что приводит к образованию тромбов, которые могут плыть в потоке крови до мозга и привести к закупорке сосуда - эмболическому инсульту. Фибрилляцию можно диагностировать при помощи ЭКГ, а также суточного мониторирования электрокардиограммы.

Важно вовремя диагностировать аритмию и предотвратить нарушения мозгового кровообращения. Антикоагулянты могут снизить вероятность инсульта на 70 %.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

✓ Поддерживайте физическую активность. Утренняя гимнастика, занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, ходьба, плаванье, туристические походы.

✓ Долой стресс. Соблюдайте режим труда и отдыха, обеспечьте себе полноценный сон не менее 8-10 часов в сутки, делайте акцент на активном отдыхе на свежем воздухе .

✓ Регулярно проверяйте уровень сахара в крови. Особенно важно женщинам за 40, беременным или склонным к диабету.

✓ Поддерживайте здоровый вес тела и соблюдайте правила здорового питания.

✓ Контролируйте свое кровяное давление. Давление выше, чем 140 на 90, уже опасно для сердца и может привести к болезни.

✓ Нет курению, как активному, так и пассивному.

✓ Своевременно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

ООО ЦОПП «ДОВЕРИЕ»
УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137, тел. (4872) 36-33-20
ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
СКРЫЛЬКОВ
Иван Дмитриевич
НАРКОЛОГИЯ
(АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)
ЛИШНИЙ ВЕС Анонимно
Часы приема: пн., вт., чт., пт. - с 9.00 до 15.00;
начало сеанса: 10.00, 13.00; сб., вс. - с 8.00 до 12.00;
среда - выходной.
Предварительная беседа с врачом (бесплатно)
с 14.30 до 15.00, по будням.
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА
Реклама

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!
Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.
✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)
✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики
Лечебный центр
ЛО-71-01-001021 от 11.10.13 ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.
Кардиоцентр, Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37
Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1.
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96
т.: (4872) 46-51-17 www.tulagb13.ru
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА