

KO SRCE PONORI, NAS ZASKRBI

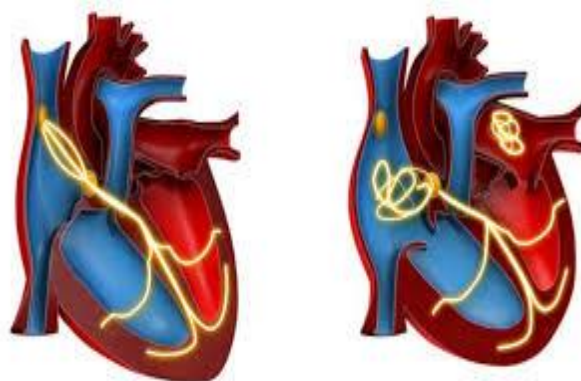
Srce je najpomembnejša mišica v telesu, ki se od rojstva do smrti nenehno krči in razteza ter tako po telesu pošilja hrano v obliki s kisikom obogatene krvi. Zdravo srce udari približno od 60- do 100-krat na minuto, o **motnjah srčnega ritma ali aritmiji** pa govorimo, če je bitje srca neenakomerno oz. močno pospešeno ali upočasnjeno. Atrijska fibrilacija (AF) je najpogostejša stalna srčna aritmija pri odraslih ter hkrati najpogostejši vzrok za hospitalizacijo zaradi motnje srčnega ritma. Incidenca oziroma prevalenca atrijske fibrilacije se nenehno povečuje (v Evropi 5 milijonov obolelih), in to ne glede na splošno staranje prebivalstva.



Motnje srčnega ritma lahko povzročijo **različne bolezni srca** (srčno popuščanje, arterijska hipertenzija,...), pogoste so **po miokardnem infarktu** in tudi zaradi **drugih bolezenskih stanj** (motnje v delovanju ščitnice, hormonske motnje, pomanjkanje kalija, magnezija...). **Posebno tveganje predstavlja način življenja v sodobni družbi**, saj prevelika teža, nepravilna prehrana, kajenje, alkohol, čezmerno uživanje kave, stres in nezadostno gibanje lahko pripomorejo k nastanku motenj srčnega ritma.

Motnje prepoznamo, če se začne pojavljati občutek razbijanja v prsnem košu (palpitacije), utrujenost, slabo počutje, oslabeledost, zadihanost, vrtoglavica, zbadanje pri srcu, občutki nepojasnjene strahu, napadi potenja, omotica, krajša nezavest...

Nekateri bolniki nimajo težav ali so te le blage, pri drugih pa motnje srčnega ritma povzročajo lažjo, prehodno prizadetost. Obstajajo pa tudi motnje ritma, ki so lahko zelo neprijetne oz. lahko postanejo nevarne, zato je pri njih potrebna takojšnja zdravniška pomoč. Elektrokonverzija ali sinhronizirana kardioverzija je postopek, ko se z električnim šokom ustavi motnjo srčnega ritma in zopet vzpostavi sinusni ritem srca.



Neodkrita in nezdravljena AF neposredno skoraj nikoli ni življenjsko ogrožujoča, vendar pa se zaradi zastajanja krvi v avrikuli, poveča možnost nastanka strdka (CHADS₂ lestvica) in zato **AF kar za petkrat poveča možnost možganske kapi**. Tveganje za možgansko kap je pri sicer zdravem in mlajšem bolniku majhno, s staranjem in pridruženimi boleznimi pa se hitro povečuje, do 20 % na leto. Pri zdravljenju se tveganje zmanjša za približno 60 %.

Pojav AF praviloma zelo poslabša kakovost življenja bolnikov, zato je uvedba zdravljenja (za vrsto se odloči kardiolog) vedno smiselna. Uvedena **zdravila vplivajo na urejanje srčnega utripa** (β -blokatorji, nehidropiridinski kalcijevi antagonisti), **na urejanje ritma** (antiaritmiki) ter na **preprečevanje nastanka strdkov** (antikoagulanti). Pri bolnikih, ki jim zdravila ne pomagajo in imajo izrazito simptomatske napade, ter pri bolnikih z občutno zmanjšano telesno zmogljivostjo in slabšanjem primarnega srčnega obolenja pride v poštev **kateterska ablacija** (za 47% zmanjša umrljivost).



Nastanek srčnih aritmij lahko preprečimo z zdravim načinom življenja (pomembno je prepoznati napake), nadzorovanjem stresa (vsak dan namenimo nekaj časa za sprostilne dejavnosti), jejmo zdravo in malo (redni obroki uravnotežene prehrane), nadzorovanjem krvnega tlaka in holesterola (redno jemanje predpisane terapije in redne kontrole) in redno vsakodnevno telesno aktivnostjo (gibanje krepi srčno mišico).

S srčno aritmijo pa je potrebno tudi živeti, zato se je koristno držati nekaterih ukrepov. Priporočljivo je **zmanjšanje vnosa soli v telo, vnos nasičenih maščobnih kislin in se izogibati kofeinu**. Prehrana naj bo bogata s kalijem, magnezijem in vlakninami ter sestavljenimi ogljikovimi hidrati (stročnice, tofu, semena, oreščki, polnozrnat žitarice in zelenolistna zelenjava). Za srce so koristna prehranska dopolnila z **omega-3 maščobnimi kislinami in koencimom Q-10**, ki pa skupaj z ostalimi preventivnimi ukrepi povečajo kvaliteto življenja z aritmijo.

Pripravila: Tanja Zorin, mag. farm., spec.