

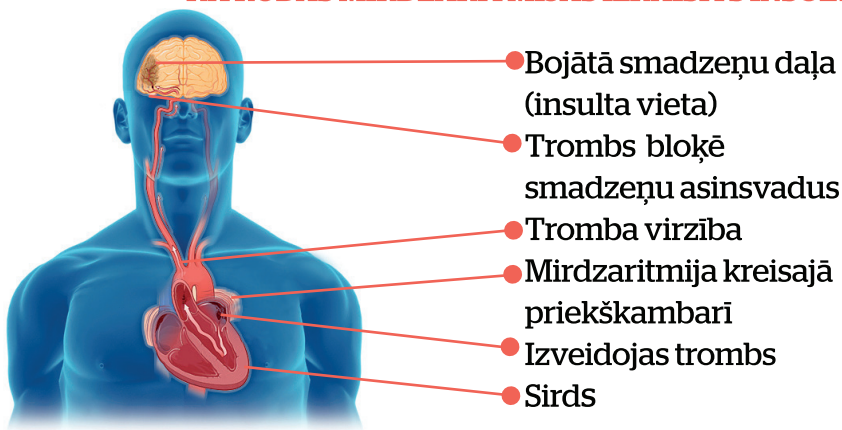
A close-up photograph of a human hand, with fingers slightly curled, holding a glowing wireframe heart. The heart is composed of white lines forming a complex geometric pattern. The background is a soft, out-of-focus sunset or sunrise, with warm orange and yellow light transitioning into a deep blue at the top. The overall mood is hopeful and futuristic.

MIRDZARITMIJA PACIENTA CĒLVEDIS

Kas ir mirdzaritmija?

Mirdzaritmija (zinātniskajā literatūrā - ātriju fibrilācija) ir izplatīts sirds ritma traucējums - viens no bīstamākajiem insulta riska faktoriem, kad sirds priekškambari nevis ritmiski saraujas, bet trīc jeb mīrgo. Tā rezultātā asinis lēnāk nokļūst no sirds priekškambariem kambaros un tas var veicināt trombu veidošanos. Trombi var izkļūt no sirds, nonākt smadzenēs, aizsprostot artērijas un pārtraukt asinsapgādi, izraisot insultu.

KĀ RODAS MIRDZARITMIJAS IZRAISĪTS INSULTS?



Kādi ir mirdzaritmijas rašanās iemesli?

Biežākie iemesli, kas var radīt mirdzaritmiju:

- hipertensija,
- vairogdziedzeru slimības,
- sirds mazspēja,
- koronārā sirds slimība.

Savukārt retāks iemesls ir iedzimtība vai sirds strukturālās izmaiņas, piemēram, sirds vārstuļu slimības.

Mūsdienās arvien nopietnāks riska faktors, īpaši gados jaunākiem cilvēkiem, ir negulētas naktis, stress un pārslodze darbā, kā arī pārāk liels alkohola patēriņš. Tomēr nereti mirdzaritmijas iemeslu tā arī neizdodas noskaidrot.



Kāpēc mirdzaritmija ir bīstama?

Cilvēkiem ar mirdzaritmiju, kas nesaņem atbilstošu ārstēšanu, ir līdz pat piecām reizēm augstāks insulta risks. Turklāt bieži šie insulti ir ar smagām sekām un pat letāli.

Kāpēc ir svarīgi pārbaudīt pulsu?

Vieglāk atpazīstamā un biežākā pazīme, kas liecina par mirdzaritmiju, ir neregulārs jeb neritmisks pulss. Pulsu var noteikt arī mājas apstākļos. Sataustiet to uz plaukstu locītavas iekšējo pusē vai arī viegli uzspiežot kakla sānu daļā (pie miega artērijas). Sekojiet līdzi, vai pulss ir ritmisks. Ja pulss ir neritmisks vai haotisks, turklāt ātrs (virs 100 sitieniem minūtē), tas var liecināt par mirdzaritmiju.



Kas vēl var liecināt par mirdzaritmiju?

Citi ar mirdzaritmiju saistītie simptomi var būt sirdsklauves, sāpes krūtīs, elpas trūkums, galvas reibonis. Tomēr daudziem cilvēkiem šī slimība norit arī bez izteiktiem simptomiem, tāpēc ir svarīgi regulāri pārbaudīt gan pulsus, gan veselību kopumā.

Kā rīkoties, ja jūtat, ka jums ir kādi no augstākminētajiem simptomiem?

Negaidiet un vērsieties pie sava ārsta! Tikai ārsts varēs jūs rūpīgi izmeklēt un noteikt atbilstošāko ārstēšanu.

Izmeklējumi mirdzaritmijas diagnosticēšanai

Lai diagnosticētu mirdzaritmiju, visbiežāk tiek veikti sekojoši izmeklējumi:

- pirmais un galvenais izmeklējums, lai diagnosticētu mirdzaritmiju, ir elektrokardiogramma;
- ja elektrokardiogramma neuzrāda mirdzaritmiju, tad var tikt nozīmēts 24 stundu vai pat ilgāks sirdsdarbības pieraksts jeb Holtera monitorēšana;
- pēc tam ārsts var nozīmēt padziļinātus izmeklējumus, lai nozīmētu atbilstošāko ārstēšanu.

Elektrokardiogramma – normāls sirds ritms un mirdzaritmija



Normāls sirds ritms



Mirdzaritmija

Kā rīkoties mirdzaritmijas lēkmes gadījumā?

Mirdzaritmijas lēkmes simptomi var būt: sirdsklauves, paātrināta un neritmiskas sirdsdarbības sajūta, kas reizēm var radīt pat diskomfortu un sāpes krūtīs vai elpas trūkumu. Tādā gadījumā ir steidzami jākonsultējas ar savu ģimenes ārstu vai jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

Kādi ir mirdzaritmijas ārstēšanas mērķi?

Ir dažādi veidi, kā ārstēt mirdzaritmiju, un ārstēšanas taktiku ārsts izvērtēs individuāli.

Galvenie mirdzaritmijas ārstēšanas mērķi ir:

- kontrolēt sirdsdarbības ātrumu,
- kontrolēt sirds ritmu,
- novērst trombu veidošanos un insultu.

Kā ārstē mirdzaritmiju?



Pateicoties mūsdienu medicīnai un tehnoloģijām, mirdzaritmija ir sekmīgi ārstējama. Tāpēc ir svarīgi diagnosticēt slimību un uzsākt ārstēšanu, pirms vēl nav noticis sliktākais, piemēram, insults.

Biežākās ārstēšanas metodes:

- medikamentoza terapija, kas vērsta uz sirdsdarbības ātruma un ritma normalizāciju,
- medikamentoza terapija trombu veidošanās un insulta novēršanai,
- elektrokardioversija (elektrošoks) mirdzaritmijas lēkmes

- pārtraukšanai,
- radiofrekvences katetra ablācija - sirds kreisajā priekškambarī, izmantojot radiofrekvences viļņu enerģiju, no iekšpuses veic piededzināšanu noteiktās aritmijas veidošanās vietās,
- ja medikamentozā terapija nav iespējama (ir augsts asiņošanas risks vai medikamentu nepanesamība), var veikt kreisā priekškambara austiņas mehānisku slēgšanu ar īpašu ierīci, kas tiek ievadīta sirdī caur katetru.

Kā novērst trombu veidošanos un insultu?

Trombu veidošanos sirdī var novērst, lietojot asinis šķidrinošus medikamentus jeb antikoagulantus. Pirms ārsts piemēro atbilstošāko antikoagulantu terapiju, pēc speciālām skalām tiek individuāli izvērtēts insulta un asiņošanas risks.



Ir divu veidu asins šķīdinātāji jeb antikoagulanti:

- **Varfarīns** - medikaments, kas līdz šim visbiežāk tika lietots insulta profilaksei. Tam ir sarežģīta individuālās devas pielāgošana, jo no vienas puses ir jāsamazina insulta risks, bet no otras puses - asinis nedrīkst sašķīdināt par daudz, lai nesāktos asiņošana. Tāpēc reizi mēnesī ir jāveic asins analīzes, lai konstatētu, vai asinis ir pietiekami sašķīdinātas. Kā varfarīna kontroles rādītāju izmanto INR, kuram ir jābūt robežās no 2,0 līdz 3,0. Šo medikamentu nepieciešamo devu un darbību ietekmē daudzi faktori, piemēram, ģenētiskie, blakus slimības, arī uzturs un citi lietotie medikamenti.

- **Tiešie antikoagulanti** – mūsdienīgi medikamenti, kuru efektivitāte un drošība salīdzinājumā ar varfarīnu plašos starptautiskos pētījumos ir izrādījusies pārāka. Šie medikamenti ir vienkāršāk lietojami, tiem nav nepieciešama asins analīžu kontrole, tajā skaitā, nav nepieciešama INR kontrole. Konsultējieties ar savu ārstu par piemērotāko terapiju tieši jums.

Atcerieties! Antikoagulantu lietošana ir mirdzaritmijas ārstēšanas un insulta novēršanas stūrakmens!

Kā sekmīgi sadzīvot ar mirdzaritmiju?

Pirmais un galvenais ir dzīvesveida maiņa!



Ko jūs varat mainīt jau šodien?

- atmest smēķēšanu un samazināt alkohola patēriņu,
- samazināt svaru un dot priekšroku veselīgam uzturam,
- regulāri (vismaz 30 minūtes dienā) nodarboties ar fiziskām aktivitātēm,
- izvairīties no stresa un veltīt vismaz 7 līdz 8 stundas veselīgam miegam ik dienu,
- samazināt laiku, kas tiek pavadīts viedierīcēs, dodot priekšroku aktivitātēm ģimenes lokā un ar draugiem,
- ļoti rūpīgi kontrolēt riska faktorus, kas provocējuši mirdzaritmiju, tāpēc ir regulāri jāpārbauda pulss un asinsspiediens, jākontrolē vairogdziedzera rādītāji un jāveic citi izmeklējumi,
- lietot medikamentus atbilstoši ārsta ieteikumiem.

Atcerieties! Pat, ja lietojat medikamentus un jums ir veselīgs dzīvesveids, ir svarīgi regulāri apmeklēt ārstu, lai novērtētu veselības stāvokli un pārliecinātos, ka terapija ir efektīva.



Turēt roku uz pulsa aicina:



ParSirdi♥lv



**LATVIJAS
HIPERTENSIJAS UN
ATEROSKLEROZES
BIEDRĪBA**

www.parsirdi.lv