

# Что такое мерцательная аритмия?



**Мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий)** - это одна из наиболее распространенных форм нарушения сердечного ритма. В норме у взрослого человека сердце сокращается 60-80 раз в минуту. При мерцательной аритмии происходят хаотические нерегулярные сокращения до 300 ударов в минуту и более. Сокращение сердца – это сложный процесс, во время которого происходит поочередное сокращение его отделов. Сначала сокращаются предсердия, затем желудочки. Это необходимо для нормальной работы сердца. При мерцательной аритмии мышцы предсердий перестают сокращаться одновременно, они хаотично мерцают. Из-за этого происходит неритмичное сокращение желудочков, что, в свою очередь, приводит к нарушению кровообращения. От этого страдают все органы и системы. При отсутствии правильного лечения могут возникнуть критические состояния, такие как тромбоэмболия, ишемический инсульт, стенокардия, остановка сердца.

У здорового человека пульс также может увеличиваться или уменьшаться. Так происходит при интенсивной физической нагрузке и является нормальной адаптацией сердца к нагрузкам. При мерцательной аритмии частота сокращений сердца не зависит от нагрузок. Приступ может случиться и на фоне полного физического или эмоционального покоя, являясь угрозой для жизни человека.

**Причины, вызывающие аритмию** могут быть органическими (то есть связанные с неполадками в самом сердце) и функциональные (обусловленные патологией других органов).

К органическим причинам относятся: патология коронарных сосудов, артериальная гипертония, кардиомиопатии и миокардиты, пороки сердца, ишемическая болезнь и атеросклероз, нарушения в синусовом узле, который руководит правильным ритмом сердца, сердечная недостаточность, последствия хирургических вмешательств.

Из функциональных наиболее часто встречаются: дефицит калия и магния, злоупотребление алкоголем, кофе, энергетическими напитками, стрессы, болезни щитовидной железы и крови, ожирение, неправильный прием некоторых лекарственных средств, физическое перенапряжение.

## Как проявляется мерцательная аритмия?

В легкой форме заболевание может не иметь четких симптомов, поэтому человек долгие годы не догадывается о болезни. В более серьезных случаях внезапно происходит резкое учащение или урежение сердцебиения, которое сопровождается одышкой, слабостью, усиленным потоотделением, болевыми ощущениями в области сердца. Возможно повышение давления, либо наоборот его резкое понижение с потерей сознания.



Всем пациентам с приступами нерегулярного сердечного ритма, обмороками, пороками сердца, перенесенным инсультом обязательно необходим диагностический поиск аритмии.

**Для диагностики** мерцательной аритмии используют целый ряд методов: электрокардиография, суточное (холтеровское) мониторирование, эхокардиография, нагрузочные пробы (велоэргометрия, тредмил-тест и др.), специальные инструментальные способы обследования (эндокардиальная ЭКГ, когда к сердцу подводят катетеры, чтобы записать внутренние и внешние данные), анализы крови и мочи.

**Лечение** всегда подбирается индивидуально для каждого больного. Это могут быть как терапевтические методы с применением лекарственных препаратов, так и хирургические.

#### **Профилактика мерцательной аритмии**

- отказ от вредных привычек;
- рациональное питание: исключить жирную, копченую, соленую, жареную пищу, ограничить легко усваиваемые углеводы (выпечка, кондитерские изделия), употреблять больше рыбы, диетических видов мяса (курица, кролик, индейка), свежих овощей и фруктов, каш из цельнозерновых круп;
- обязательно включать в рацион продукты, богатые калием и магнием: мясо, многие крупы, картофель в мундире, отруби, бобовые, ростки пшеницы, морковь, тыква, свекла, перец, капуста, огурец, авокадо, разнообразную зелень, петрушку, шпинат, яблоки, киви, абрикосы, смородину, виноград, вишню, ежевику, орехи, чернослив;
- необходимо ограничить продукты, которые способствуют выведению магния – кофе, какао, чай, алкоголь;
- вести активный образ жизни: ежедневные прогулки на свежем воздухе, скандинавская ходьба, зарядка по утрам, плавание, лыжи, но нагрузка должна быть умеренной;
- не забывайте про ежегодную диспансеризацию, чтобы своевременно выявить и лечить хронические заболевания.

**Помните!** При появлении любых симптомов необходимо обращаться к специалисту-кардиологу, вовремя поставленный диагноз – залог успешного и эффективного лечения.