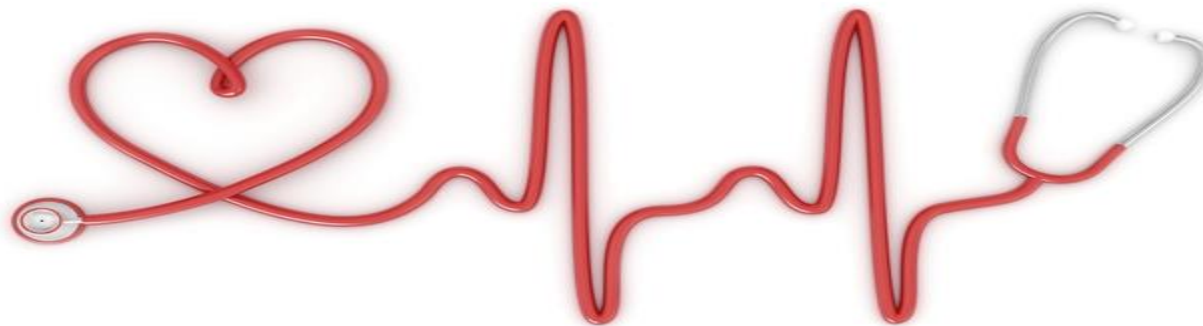


Школа здоровья

Урок № 17.

«В ритме с сердцем».

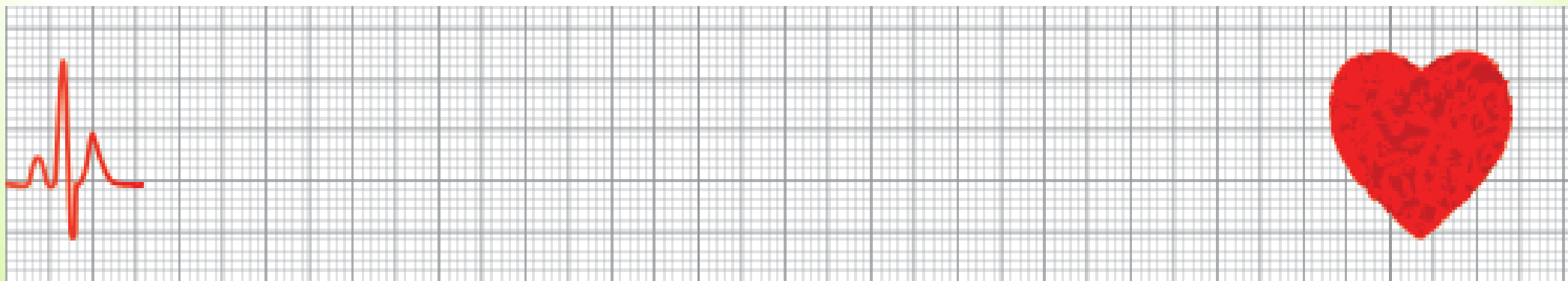


*«Если мы Вас лечим, то помогаем Вам сейчас.
Если мы Вас учим, то помогаем Вам всегда»
Всемирная организация здравоохранения*

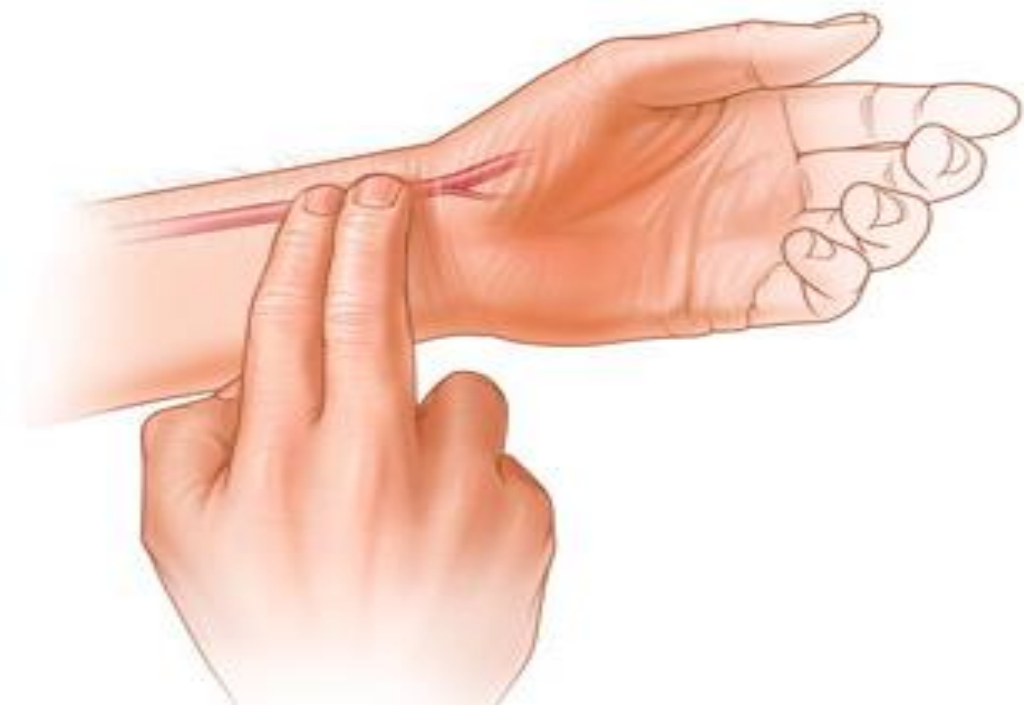
Кардиолог:
Костюхина
Софья Владимировна

ЭТО ЧТО ТАКОЕ С СЕРДЦЕМ:

ТО ЗАБЬЕТСЯ, ТО ЗАМРЕТ?



*Как правильно измерять
пульс?*



Пульс ощущается на запястье, прямо под большим пальцем.



1. Поверните руку ладонью вверх. Другой рукой обхватите кисть так, чтобы 2 пальца (указательный, средний) лежали на лучевой артерии у основания большого пальца.

2. Нащупав лучевую артерию, прижмите ее и вы почувствуете пульсовую волну как удар, толчок, движение или увеличение объема артерии.

3. Посчитайте количество ударов в течение 1 минуты (30 секунд и умножьте на 2). Таким же образом можно определять пульс на сонной артерии шеи.

Каждый **ДВУХСОТЫЙ** житель планеты страдает мерцательной аритмией

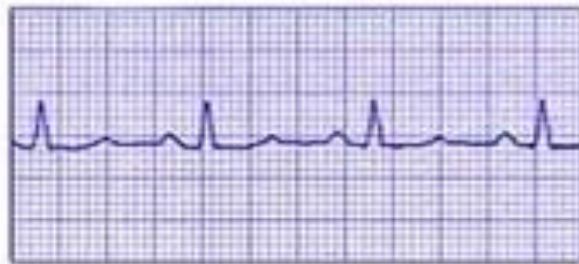
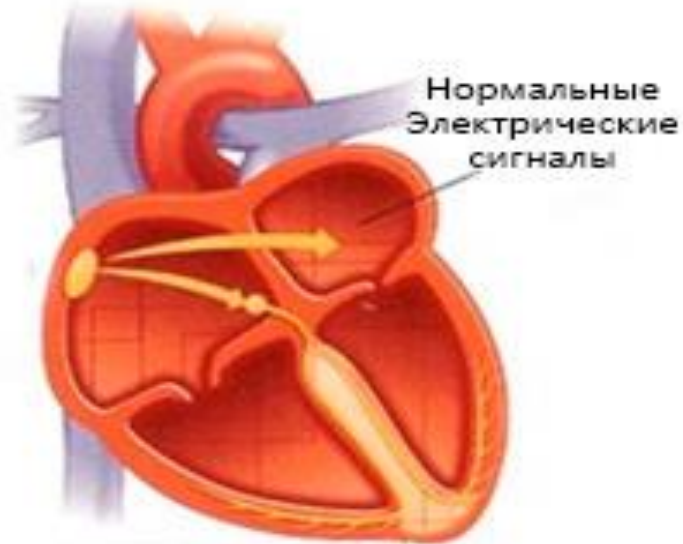


Каждый **ДЕСЯТЫЙ** житель старше 70 лет страдает мерцательной аритмией



Как возникает мерцательная аритмия?

Нормальное состояние



Мерцательная аритмия



Нормальный ритм сердца называют синусовым.

Причины мерцательной аритмии:



Виды мерцательной аритмии:

Впервые выявленная мерцательная аритмия, когда аритмия зарегистрирована впервые.

Пароксизмальная форма мерцательной аритмии

Возникает приступами, чаще короткими (от минут до нескольких часов). Особенность — быстрое прекращение аритмии в течении часов, реже нескольких дней, без специального лечения. У некоторых людей за всю жизнь может быть только один приступ, у других приступы повторяются несколько раз в сутки.

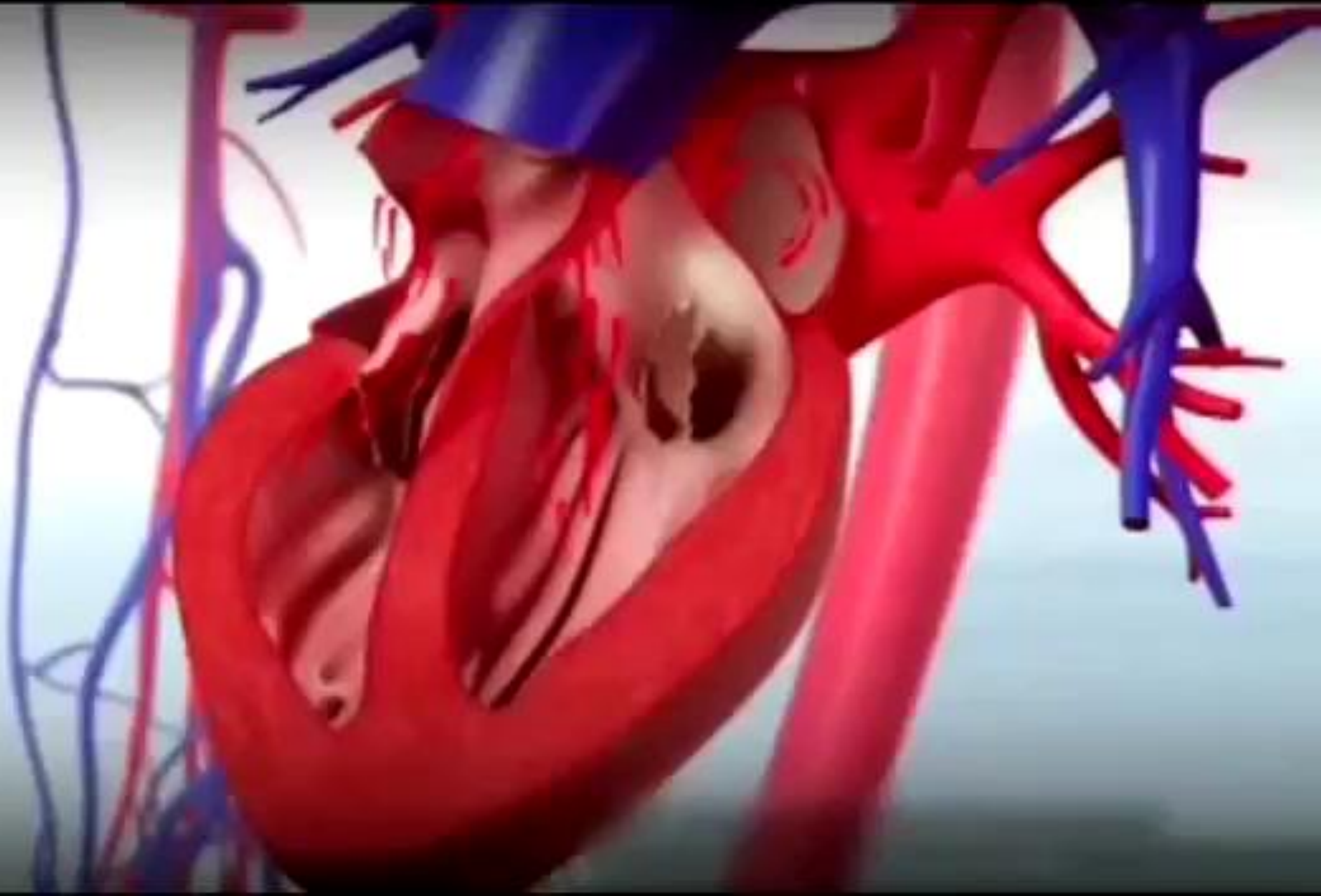
Постоянная форма мерцательной аритмии

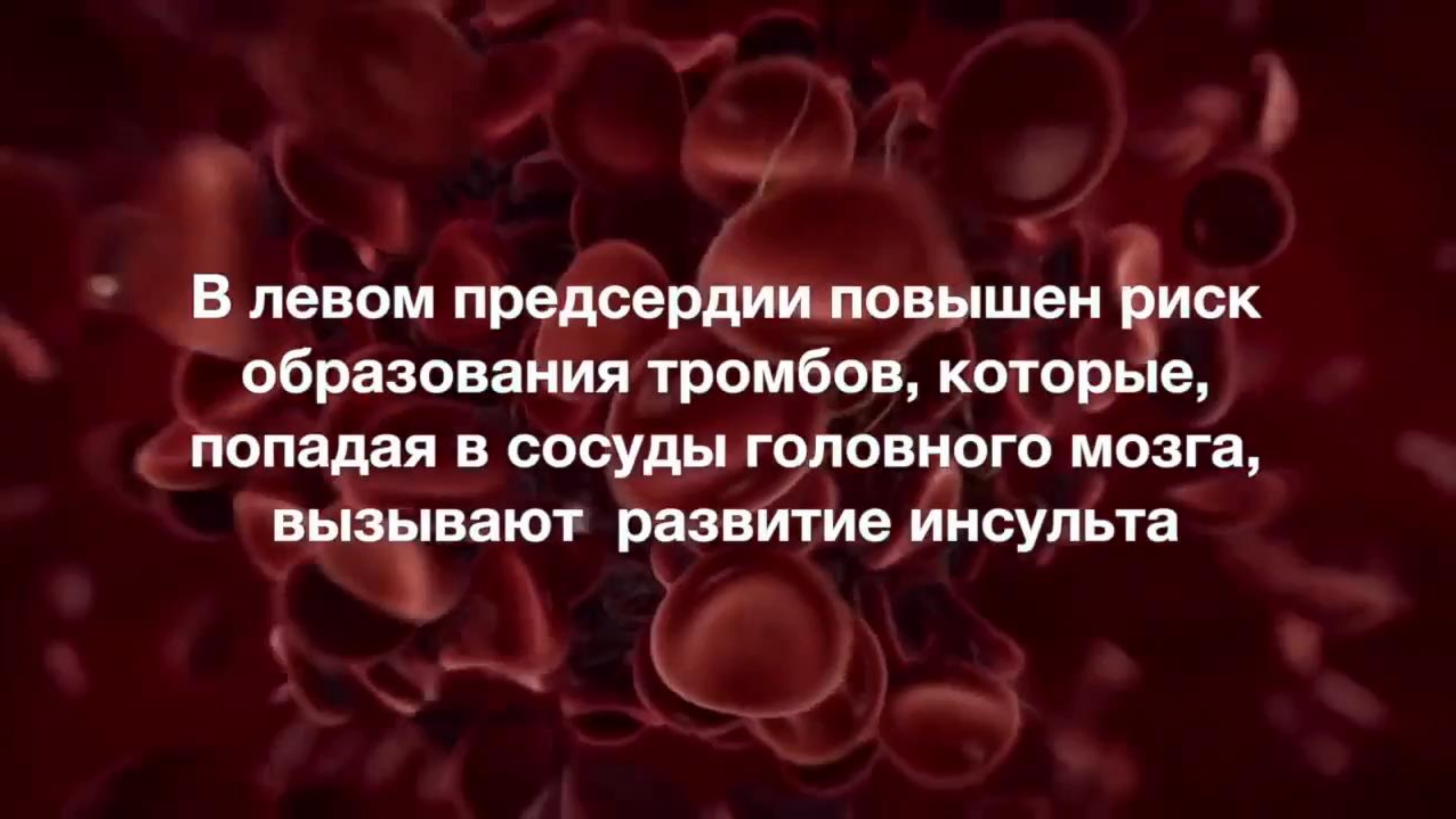
Продолжительность более 2–3 недель. Сердечный ритм нельзя или нецелесообразно восстанавливать.

Как проявляется приступ мерцательной аритмии?

- чувство учащенного, неровного сердцебиения
- боли в области сердца
- похолодание рук и ног
- головокружение, чувство страха
- «Сердце выпрыгивает из груди!»

***Что происходит в сердце при
фибрилляции предсердий?***



A microscopic view of numerous red blood cells, appearing as reddish-brown, biconcave discs, filling the frame. The cells are slightly out of focus, creating a sense of depth.

**В левом предсердии повышен риск
образования тромбов, которые,
попадая в сосуды головного мозга,
вызывают развитие инсульта**

От того, как протекает мерцательная аритмия,
зависит многое,
в том числе и ответ на вопрос:
«Как лечить аритмию?»

Если возник приступ мерцательной аритмии
необходимо помнить основной принцип:

Как можно быстрее обратиться к врачу.

При приступах аритмии, сопровождающихся:

- головокружением,
- потерей сознания,
- одышкой,
- болью в области сердца или за грудиной

Необходимо срочно обратиться за медицинской помощью — вызвать «Скорую помощь»!

Телефонные номера «03», «112»



Что важно знать пациенту, страдающему пароксизмальной формой мерцательной аритмии

1. При лечении мерцательной аритмии нет понятия курсового лечения. Назначенные антикоагулянты и антиаритмические препараты необходимо принимать ежедневно.
2. Дозы назначенных препаратов не могут быть изменены без контроля врача.
3. Назначенные препараты не могут быть отменены самостоятельно
4. У врача есть лишь 48 часа чтобы восстановить синусовый ритм, поэтому если Вы почувствовали «сбой» ритма сердца немедленно обращайтесь к врачу!

Что важно знать пациенту, страдающему постоянной формой мерцательной аритмии

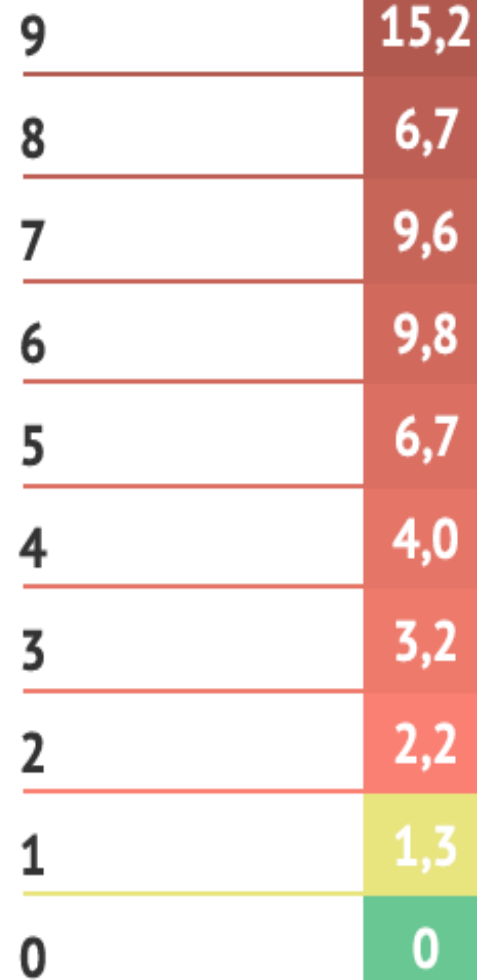
1. Контроль пульса и артериального давления
2. Постоянный прием лекарственных препаратов, что замедляет процессы истощения сердечной мышцы и снижает риск развития сердечной недостаточности.
3. Постоянный прием антикоагулянтов, тем самым Вы защищаете себя от инсульта!

CHA₂DS₂-VASc

Шкала оценки риска тромбоэмболических осложнений
у больных с фибрилляцией/трепетанием предсердий

Фактор риска	Баллы
Инсульт, транзиторная ишемическая атака или артериальная тромбоэмболия в анамнезе	2
Возраст ≥ 75 лет	2
Артериальная гипертензия	1
Сахарный диабет	1
Застойная сердечная недостаточность/ дисфункция ЛЖ (в частности, ФВ $\leq 40\%$)	1
Сосудистое заболевание (инфаркт миокарда в анамнезе, периферический атеросклероз, атеросклеротические бляшки в аорте)	1
Возраст 65-74 года	1
Женский пол	1

Итоговое
количество
баллов по шкале
CHA₂DS₂-VASc



Антагонист витамина К (например, варфарин)
с целевым МНО 2,5 (2,0-3,0)*

Пероральный антикоагулянт (предпочтительно)
или аспирин 75-325 мг в сутки

Аспирин 75-325 мг в сутки или отсутствие
антитромботической терапии (предпочтительно)

Ожидаемая
частота
инсультов в
год, (%)

Рекомендованная
антитромботическая
терапия

Антикоагулянты:

Варфарин



Прадакса



Ксарелто



Эликвис



Важно знать!

Необходимо отменять прием варафарины
за пять дней перед плановым
оперативным лечением, после беседы с
лечащим врачом!

***Правильное лечение и строгое выполнение
врачебных рекомендаций
позволят Вам прожить не только долгую,
но и полноценную, активную
жизнь!***

A bouquet of tulips in shades of pink and white, with green leaves, resting on a wooden surface. A semi-transparent pink heart is overlaid on the left side of the image.

БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!