

Nu, kāpēc tik ļoti skrien sirds?!

♥ Ginta Auzniece-Jaunzeme

Ik pa laikam tev pulss ir gandrīz vai 200 reizes minūtē, un tu jūties tā, it kā krūtīs auļotu kumeļš.

Skaidro:



Dr. SANDIS SAKNE

- Kardiologs aritmologs ar vairāk nekā 30 gadu pieredzi.
- Strādā P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Aritmoloģijas un kardiostimulācijas nodaļā.
- Pieņem pacientus arī GK Neiroklīnikā.
- Reizi mēnesī dodas izbraukuma konsultācijās uz Valmieru, Jelgavu, Ogrī un Cēsīm.
- Ārsts, kas strādājis ar pirmo Holtera monitoru Latvijā.

Sajūtas var maldināt

Būtībā tas, ko tautā saprot ar sirds skriešanu, paātrinātu sirdsdarbību, medicīniski saucas tahikardija – tas ir viens no aritmijas veidiem, un tā var būt ļoti dažāda. Par tahikardiju uzskata situāciju, kad pulss ir virs 90 sirds sitieniem minūtē.

Saprotams, ka pirmais, kas tevi tādā brīdī, kad sirsniņa satrakojusies, interesē, ir – kas tam varētu būt par iemeslu. Un te man jāteik tā, ka pacienti sirds ritma traucējumus izjūt ļoti atšķirīgi, tāpēc tikai pēc šī fakta vien – dikti skrien sirds – es kā ārsts nevaru pateikt, kas sirsniņai var kaitēt. Jo mēdz būt tā, ka pacients sūdzas: «Vai, dakter, dikti slikti, *motoriņš* klapē!», bet pēc izmeklējumiem skaidri un gaiši redzams, ka sirdij nekas

nekaš, ka sliktās sajūtas ierosina kādi citi iemesli. Turpretim citreiz cilvēks tikai tā, starp citu, ieminas: «Drusku klapē, bet baigi netraucē,» – taču objektīvie izmeklējumi rāda, ka šim cilvēkam jau bija jābūt reanimācijā. Tātad – tikai pēc sajūtām izvērtēt *sirds skriešanu* un ko tā nozīmē, ir ļoti grūti. Turklāt aiz šīs sirds skriešanas, kā cilvēks parasti mēdz definēt savas sajūtas, mēdz slēpties pavisam citi traucējumi – sirds pārsitieni, nevienmērīgs ritms, pauzes sirds ritmā...

Tāpat ātrums, ar kādu sirsniņa strādā, nav noteicošais, lai izvērtētu situācijas nopietnību, – ir reizes, kad kumeļš krūtīs, kas skrien ar 150 sitieniem minūtē, ir normāla parādība, bet citreiz jau 100 sitieni minūtē liecina par ko nopietnu.

Dažreiz skriet ir normāli

Patiesībā paātrināta sirdsdarbība kādu reizi dzīvē gadās mums visiem – piemēram, tu aizej uz sporta zāli un, skrienot pa celiņu, pulss uzlec līdz 150. Arī aktīvi peldot, nūjojot, skrienot, tā mēdz notikt. Tā ir tahikardija, bet pie šādiem apstākļiem pilnīgi fizioloģiska un – normāla. Ārsti to sauc par sinusa tahikardiju, ar to saprotot normāla ritma paātrinātu sirdsdarbību.

Tāpat sinusa tahikardija var likt par sevi manīt arī citos brīžos... Piemēram, kad esi stipri sanervozējies – lielā stresā organismā izdalās vielas, kas liek sirdij strādāt ātrāk. Arī tad, ja saķer kādu vīrusu un ir augsta temperatūra, patiesi-



un tu jūties labi.

Te mēs nonākam pie tā, ka paštrināta sirdsdarbība pati par sevi nav slimība – visbiežāk tā ir kādas citas situācijas sekas. Iemesli var būt gan tie, ko jau tikko nosaucu un ko piedzīvojam vairāk vai mazāk mēs visi, gan arī nopietnākas ligas... Piemēram, nereti paštrinātu sirdsdarbību izraisa vairogdziedzera vainas. Arī pie anēmijas jeb hemoglobīna deficīta asinīs sirds var klauvēties straujāk, jo tīri fizioloģiski sirsniņai tādā brīdī jāstrādā ātrāk, lai spētu transportēt organismā skābekli. Arī tādas vainas kā pazemināts vai paaugstināts asinsspiediens un cukura diabēts iet roku rokā ar paštrinātu sirdsdarbību jeb sinusa tahikardiju, dažkārt arī plaušu vainas. Salīdzinoši retākas kardioloģijā ir tiešas sirds kaites, kas izraisa sirds skriešanu. Bet, protams, lai arī retākas, tās ir pietiekami nopietnas situācijas, tāpēc mums noteikti jāpārlicinās, ka cilvēkam tādas patiešām nav.

Ko pārbaudīt?

PRIMĀRIE IZMEKLĒJUMI

● Lai tiktu skaidrībā, ko tieši tu jūti, pirmais un svarīgākais būtu veikt **sirds elektrokardiogrammu jeb EKG**. Kā saka profesors Oskars Kalējs – sirds kardiogramma ir kā vēstulīte ārstam, jo

tajā rakstīts, kā tavs *motoriņš* patiesībā jūtas, no kurienes tajā rodas ātrais ritms. Lai izmeklējums būtu informatīvs, būtiskākais ir veikt kardiogrammu tieši sirds skriešanas mirklī, nevis nākamajā dienā vai pēc nedēļas. Jā, tīri praktiski tā, *uz sitienu*, tas ir sarežģītāk izdarāms – jādodas vai nu pie sava ģimenes ārsta, ja viņa praksē iespējams veikt kardiogrammu, vai uz tuvākās slimnīcas uzņemšanas nodaļu, vai arī jāsauc neatliekamā palīdzība. Ja esi veikusi kardiogrammu uzņemšanas nodaļā vai arī tev to mājās veica *ātrie*, lūdzu, palūdzu, lai izmeklējumu atstāj tev, tā teikt, uz rokas, lai vēlāk vari to parādīt dakterim.

● Ja kardiogrammu tahikardijas lēkmes brīdī nav iespējams veikt vai arī tās uzņāk pilnīgi neparedzami vai ir ļoti īsas, vari veikt **Holtera monitorēšanu**. Tā ir tā pati sirds kardiogramma jeb elektrokardiogrāfija, tikai šajā gadījumā sirds ritms tiek pierakstīts ilgākā laika posmā, parasti diennakti jeb 24 stundas, reizēm arī ilgāk – pat 48 stundas vai pat vairākas diennaktis – atkarībā no situācijas. *Holters* atspoguļos tava *motoriņa* darbu visās aktivitātēs konkrētajā diennaktī – gan fiziskas piepūles laikā, gan miera brīdī, gan satraukumā, gan miegā, un tā būs iespējams daudz veiksmīgāk *uzķert*, kas pie paštrinātās sirdsdarbības varētu

KURŠ ārsts palīdzēs?

→ Ja sirdī nekādas novirzes no normas netiek atklātas, vari turpināt skaidrot situāciju par to, kāpēc sirds skrien, pie **ģimenes ārsta**.

→ Ja ir aizdomas, ka vainīgais varētu būt vairogdziedzeris, un arī analīžu rezultāti ir ārpus normas, dodies pie **endokrinologa**.

→ Ja izmeklējoties top skaidrs, ka paštrinātajai sirdsdarbībai pie vainas ir stress, iespējams, jāmeklē **psihoterapeita** palīdzība, kas varētu palīdzēt kontrolēt emocijas.

→ Ja izmeklējumi apliecina, ka sirdī ir kāda patoloģija, piemēram, ritma vadīšanas traucējumi, jāvēršas pie **kardiologa, kas specializējas aritmoloģijā**.

→ Ja atklātas sirds asinsvadu problēmas, konsultējies pie **invazīvā kardiologa vai sirds ķirurga**.

bā ir absolūti normāli, ka pulss kļūst ātrāks, jo arī tāda situācija organismam ir papildu slodze. Kad temperatūra vai stress pāriet, sirsniņa parasti atsāk strādāt kā parasti. Tiesa, pēc ilgstošas slimības atgūšanās var prasīt vairākas nedēļas, bet tomēr – ar laiku sirdsdarbība nostabilizējas

būt vainojams. Šis izmeklējums ir nozīmīgs, ja radušās aizdomas par sirds ritma vadīšanas sistēmas traucējumiem jeb aritmiju ar cēloni pašā sirsniņā, jo brīdī, kad nav tahikardijas lēkmes, sirds sitas pilnīgi normāli. ▶▶

Sirds kardiogrammā vai Holtera monitorēšanas izmeklējumā būs skaidri redzams, vai sirds skriešanai par iemeslu ir sinusa tahikardija jeb normāla ritma paātrināta sirds darbība, kas kādu iemeslu dēļ radusies, vai kāds cits aritmijas veids – piemēram, ekstrasistolē jeb pārsitiēni, pauzes sirds darbībā, supraventrikulāra tahikardija, atriiventrikulāra mezgla tahikardija, kas saistītas ar iedzimtām sirds ritma vadīšanas sistēmas patoloģijām jeb – vienkāršāk sakot – tie ir bojājumi pašā sirds elektriskajā sistēmā.

CITAS PĀRBAUDES

● **Ehokardiogrāfija** – tā palīdzēs novērtēt, vai nav sirdskaite, piemēram, vārstuļu vainas, vai nav palielināti sirds dobumi, sirds starpsienas defekti, kas arī var būt vainojami pie paātrināta sirds ritma.

● Ja ir sūdzības par sāpēm krūtīs un sirdsklauvēm, jāveic **sirds asinsvadu izmeklējums jeb koronarogrāfija**.

Tas ir invazīvs izmeklējums, kas ļauj novērtēt sirds asinsvadu caurlaidību, izmantojot kontrastvielu.

● Ja sirds izmeklējumos neparādās nekas nopietns, bet tikai paātrināts sinusa ritms vai vispār nekas – vērts izmeklēt vairogdziedzeri, nododot **analizes, lai noteiktu vairogdziedzera hormonu, konkrēti, TSH**.

Ārstēšanas taktika

Rīcības scenārijs šādā situācijā ir atkarīgs no tā, kas izraisījis sirsniņas aulēkšošanu.

1. Gadījumā, ja izmeklējumos pierādās, ka paātrinātajam sirds ritmam pie vainas ir bojājumi sirds elektriskajā sistēmā un tas izraisa tahikardiju, efektīvākā ārstēšanas metode ir **radiofrekvences katetra ablācija**, ko mēs, aritmologi,

ĪPAŠAIS
JAUTĀJUMS

Atbild
**Dr. SANDIS
SAKNE**

Esmu pamanījis, ka ik pa laikam naktī pamostos no tā, ka ļoti skrien sirds. Kas tas varētu būt, un ko vajadzētu pārbaudīt? Man ir 50 gadi.

– Vispār ir normāli, ka naktī mūsu sirds darbība ir lēnāka – ap 40–50 sitieniem minūtē –, jo visi orgāni ir atslābuši, darbojas gausāk, un tiem nevajag piegādāt tik daudz asiņu, kā nomodā esot. Parasti paātrināta sirds darbība naktī saistīta ar sapņiem – sirds ritms var būt kā reakcija uz miegā pārdzīvoto –, kā arī dienā piedzīvoto notikumu dēļ. Taču, ja tas atkārtojas periodiski, būtu labi pārbaudīt, vai paātrinātais sirds ritms un aritmija nav saistīti ar miega apnoju jeb situāciju, kad cilvēks miegā uz kādu brīdi pārstāj elpot un uz to noreagē sirds. Biežāk tas skar korpulentus cilvēkus, pārsvarā gan tas raksturīgi vīriešiem. Ja naktī regulāri mosties no tā, ka skrien sirds, un mājiniēki, iespējams, pamanījuši, ka tu miegā periodiski pārstāj elpot, ieteiktu veikt pārbaudes Miega kabinetā, kas atrodas Rīgā, Stomatoloģijas institūtā, Dzirciema ielā 20.

veicam Stradiņa slimnīcā. Manipulācijas laikā caur cirkšņa asinsvadu ievada īpašus elektrodus, kurus rentgena kontrolē aizvada līdz problemātiskajai sirds vietai, un, izmantojot īpašu tehnoloģiju, likvidē tahikardijas cēloni.

2. Ja tiek atklāts, ka pie vainas ir sirds asinsvadu problēmas, ārstē tos – piemēram, veic **stenta ievietošanu sirds asinsvadā, sirds asinsvadu šuntēšanu, sirds vārstuļa nomaiņu** bojājuma gadījumā.

3. Atkarībā no sirds ritma traucējumu veida, var lietot **medikamentus, kas palēnina sirds ritmu vai novērš ritma traucējumus**.

Ja tomēr neko neatrod...

Arvien biežāk savā ārsta praksē redzu, ka pie tahikardijas, īpaši jauniem cilvēkiem, vairojams hronisks stress, pārslodze, nogurums, izdegšana darbā vai privātās dzīves problēmas... Vienā vārdā šos apstākļus var nosaukt par somatoformo veģetatīvo disfunkciju. Proti, veģetatīvā nervu sistēma, kas darbina visus mūsu iekšējos orgānus un nav pakļauta mūsu gribai, darbojas saasināti un kādā organisma sistēmā izraisa fiziskus traucējumus. Vienkāršs piemērs – vienai, dodoties uz eksāmenu, sastreikoja vēders un piemetas caureja, bet citai tādā pašā situācijā – sirds daudz tā, it kā gribētu izkāpt pa muti.

Kā jau ar visu dzīvē, arī ar stresu ir tā – kas kuram vājā vieta un uz kādu orgānu sistēmu stresa situācijā aizceļo nervu impulsus. Un tādās reizēs izmeklējumos tiešām neko neatrod, cilvēks ir vesels, bet sirds klauvējas kā negudra un tu jūties slikti.

Kā tomēr sajūties labāk un skrienošo sirsniņu nomierināt? Pirmais – ja pašā sirdī nav vainas, būtu muļķīgi izrakstīt sirds ritmu palēninošas zāles un ārstēt to, kā nav. Arī aritmologs tādā situācijā nespēs palīdzēt. Tāpēc galvenais, kā sirsniņai palīdzēt, būtu iemācīties kontrolēt savas emocijas, atpūsties, nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, mēģināt atrast veidu, kā sagādāt sev prieku – piemēram, darīt to, kas patīk, komunicēt ar bērniem un mazbērniem. ♥

Kā PAREIZI mērit pulsu?

● Apsēdies klusā telpā un pāris minūtes nomierinies no aktīvas kustēšanās.

● Atbalsti roku pret galdu un mēri pulsu, piespiežot otras rokas pirkstus pie artērijas plaukstas pamatnē.

● Skaiti pulsu 30 sekundes un pareizini rezultātu ar divi.

ARITMOLOGI pieņem šeit

● **P. Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā**, tālrunis 67069280.

● **Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā**, tālrunis 67000610.

● **GK Neiroklīnikā**, Rīgā, tālrunis 67745557.

● **Liepājas reģionālajā slimnīcā**, Liepājā, tālrunis 63403231.

● **Vidzemes slimnīcā**, Valmierā, tālrunis 64202600.

● **Jelgavas poliklīnikā**, Jelgavā, tālrunis 63022101.

● **Veselības centrā Medeks**, Cēsis, tālrunis 64120944.

● **Ogres veselības centrā**, Ogrē, tālrunis 25155070.