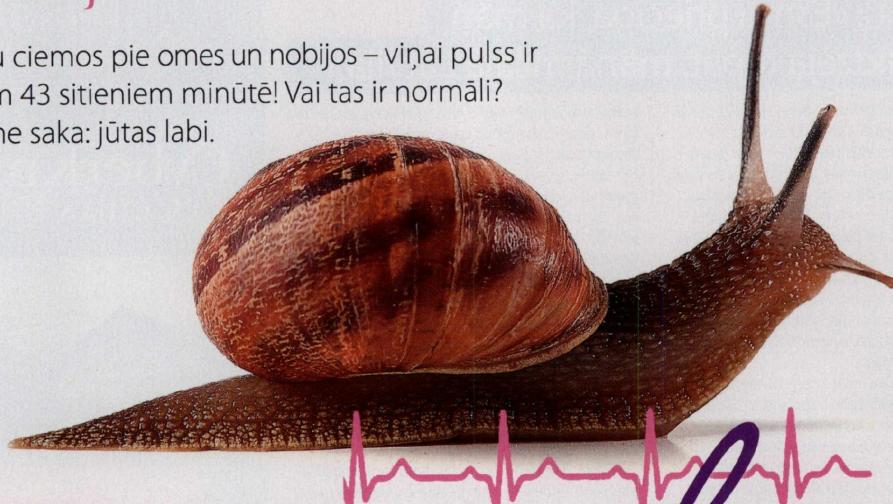


{KO darīt?}

Biju ciemos pie omes un nobijos – viņai pulss ir zem 43 sitieniem minūtē! Vai tas ir normāli? Ome saka: jūtas labi.



Dikti lēns *pulss*

Inese Mauriņa

SKAIDRO:



Dr. med. KRISTĪNE JUBELE

• Kardiologe P. Stradiņa
Kliniskās universitātes
slimnīcas Aritmoloģijas un
kardiotimulacijas nodajā.

Normāls pulss – katram individuāls

Par vienu pulsa normu visiem mēs īsti nevaram runāt, jo dažādām cilvēku grupām tas var atšķirties. Piemēram, tiem, kam jau ir kāda zināma sirds slimība, pulsam vajadzētu būt 60–70 sitieniem minūtē miera stāvoklī. Sirds mazspējas pacientiem pulsam vajadzētu būt ap 60 sitieniem minūtē. Savukārt jauniem cilvēkiem, kuriem nav nekādu sirds slimību un ir vesela sirds, pulsa normas arī varētu sniegties divās galējībās. Ir cilvēki, kas nepārtraukti atro-

das tādā kā trausmē, un viņu pulss ir 80 vai 90 sitieni minūtē, kas viņiem ir normāli, jo tāda vienkārši ir šo cilvēku organizma īpatnība – viņu sirds strādā ātrāk. Savukārt profesionāliem sportistiem absolūta norma ir pulss 40 sitieni minūtē. Jāatceras, ka līdz ar vecumu, dažādām izmaiņām organismā, dzīvesveidu un citiem faktoriem arī pulss var mainīties.

Tāpēc, lai saprastu, kāds ir normāls pulss, jāzina, vai tavai omei ir kāda sirds un asinsvadu slimība, kāds ir viņas dzīvesveids, emocionālais fons un citas nianses... Faktiski mēs pulsa problēmas kā tādas neārstējam. Mēs koriģejam pulsu tikai tad, kad novērojama kāda konkrēta patoloģija.

Brīdinošās pazīmes

1. Nespēks, galvassāpes, reibonis.

2. Bezsamaņas epizodes.

- Ja šajos brīžos, pārbaudot pulsu, tas ir lēns, tad šie simptomi visbiežāk ir tieši lēna pulsa dēļ.
 - Ja tu lieto antiaritmiku un pulss ir virs 50, tad parasti slīktā pašsajūta nav saistīta ar pulsu. Protī, pulss virs 50 nevar izsaukt šādus simptomus.
 - Ja pulss ir zem 50 sitieniem minūtē un parādās šie simptomi, tad gan noteikti vērsies pie ārsta.
 - Nav noteiktas saiknes starp zemu vai augstu asinsspiedienu un pulsu.

Kas pulsu dara gausu

Viens no iemesliem var būt tas, ka sirdi pietiekami ātri neizstrādājis impulsu, kas dod signālu. Sirds ir apbrīnojams orgāns, kas pati izstrādā elektrības impulsus, pati izstiepjas un saraujas. Impulss rodas vietā, ko sauc par sinusa mezglu. Ja sirds ir pārāk vārga, vai kļuvusi slinka un negrib pietiekami ātri

strādāt, tad arī nerodas pietiekami daudz impulsu un – pulss ir lēnāks. Otrs iemesls – ja šis impulsus kaut kur ceļā pa sirdi bloķējas. Protī, impulsi tiek izstrādāti pietiekamā ātrumā, tikai tie neizplatās pa visu sirdi, un galā nonāk tikai katrs otrs vai trešais impulsus. Rezultātā ir mazāk sitieni, un pulss ir lēnāks.

Mazāk bīstamas ir situācijas, kad pie lēna pulsa vairīgs ir slinkas sinus mezglis. Tā ir vairāk organisma īpatnība – vienmatas ir aktīvāks, otram mazāk aktīvs. Un, ja mēs pacientam ieliekam sirds stimulatoru, zinām, ka sinusa mezglā vajuma sindroma gadījumā mēs nevis glābjam vijam dzīvību (jo tas šajā situācijā nav nepieciešams), bet gan novēršam citus riskus.

Daba nemil tukšumu, tāpēc šādi tukšumi jeb pauzes starp sitiņiem padara lielāku aritmijas rašanās iespēju, kas savukārt palielina insulta risku. Līdz ar to, ievietojot elektrostimulatoru, mēs patiesībā izglābjam cilvēku no insulta. Pie slinkā sinusa mezglā sindroma jeb vājuma visbiežāk attīstās mirdzarīmīja. Tas nozīmē, ka cilvēkam priekškambari nevis ritmiski

saraujas, bet trīc jeb mirgo. Rezultātā asinis sirdi lēnāk nokļūst no priekškambariem kambaros, un tas var veicināt trombu veidošanos. Savukārt šie trombi var izklūt no sirds ārā un nonākt smadzenēs, aizsprostojoj artērijas, un tas var izraisīt spēcīgu un nereti arī letālu insultu.

Kad zems pulss kļūst bīstams

Dzīvībai bīstamas ir tā dēvētās atrioventrikulārās blokādes, kas veidojas starp sirds priekškambariem un kambariem. Proti, sirds priekškambari un kambari savieno veidojums, ko sauc par atrioventrikulāro savienojumu. Kambari ir galvenie darba darītāji, kas dod pulsu. Ja ritms, kas ir radies priekškambaros, neaiziet līdz kambarim, tas ir bīstami. Jo – blokāde var ieilgt, radot draudus dzīvībai.

Lūk, te arī ir lielākā atšķirība – sinusa mezgls tā pēkšņi neapstāsies. Nav iespējams, ka tas lēni strādā, kļūst arvien lēnāks un lēnāks un beigās apstājas. Tā parasti nemēdz notikt. Bet, ja ir noblokējies atrioventrikulārais savienojums, tad gan pastāv risks, ka tas var nobloķēties uz ilgāku laiku, un tad jau varētu būt par vēlu... Turklat šī blokāde atkal var provocēt ritma traucējumus. Kā jau teicu, daba nemil tukšumu, un te vairs nav runa par mirdzaritmiju, bet gan par ventrikulāriem traucējumiem, kas var būt dzīvībai patiesām bīstami un no kā cilvēks var nomirt. Tāpēc šādiem pacientiem sirds stimulatori ir daudz vairāk nepieciešami nekā sinusa mezgla vājuma gadījumā.

Mēs gadā Kardioloģijas centrā *Stradiņos* veicam ap 1000 procedūru, ievietojot kardioelektrostimulatorus, lai kontrolētu ritmu un pātinātu lēnu pulsu.

Ko darīt omei?

Atceries, galvenais ir nevis pulss, bet tas, kā ome jūtas. Jebkurā gadījumā es ieteiku viņai aiziet pie ģimenes ārsta un veikt elektrokardiogrammu. Ja tā uzrādis, ka pulss rodas īstajā vietā, proti, sinusa mezglā, un tiek pārvadīts pāri sirdij pa savienojumu normāli, turklāt omei par sirdi nav nekādu sūdzību, tad neko

Pulsu pazemināt mēdz arī Laimas slimība un aritmijas zāles.

nevajag darīt. Tātad tas ir viņas normālais pulss.

Vēl jāpatur prātā, ka zemu pulsu var veicināt arī dažādas slimības. Viena no tādām ir **miokarda infarkts** – lielākoties tad pulss mēdz būt pazemināts kādu laiku un pēc tam atgriežas normālā ritmā, taču tas var pazemināties arī neatgriezeniski. Tāpat lēns pulss varētu būt saistīts ar **sirds muskuļa slimībām**. Pulss pazeminās arī pēc ērces piesūkšanās, to var izraisīt **Laimas slimība**. Arī **nieru slimību gadījumā**, kad asinīs palielinās kālija **daudzums**, var palēnināties sirdsdarbība – tas gan ir ļoti bīstami. Bet parasti jau cilvēki zina, ka viņiem ir nieru problēmas, un tāpēc regulāri jāpārbauda nieru rādītāji, lai nepieļautu kālija līmeņa paaugstināšanos. Paaugstināta kālija līmeņa pazīmes var redzēt arī kardiogrammā.

Tātad cilvēkiem ar nieru problēmu jāpievērš īpaša uzmanība, lai nepieļautu augstu kālija līmeni un analīžu pasliktināšanos.

Dažkārt palēnināta vai rogdziedzera darbība var pazemināt pulsu.

Zāles, kas pazeminā pulsu

Pats par sevi, medikamenti – tie ir **bēta blokatori** –, kas tiek izrakstīti tieši ar šādu mērķi pulsa pazemināšanai. Ja pulss par daudz pazeminās un rada problēmas, tad kopā ar ārstu jākoriģē devas. Tāpat pulss var pazemināties dažādu zāju pārdozēšanas gadījumā, visbiežāk – pārdozējot digoksīnu, kuru lieto sirds darbības palēnināšanai.

Pulsu pazemina visas zāles aritmijas novēršanai. Dažkārt, lai nodrošinātu nepieciešamo antiaritmiku devu, ir jāievieto stimulators, lai pulss nav pārāk lēns. Ja nozīmēti antiaritmiki, uzmanība galvenokārt jāpievērš zāju lietotāja pašsajūtai.

Vai kustēties, ja pulss ir zems?

Zināms, ka visas fiziskās aktivitātes samazina pulsu. Protams, aktivitāšu brīdī pulss palielinās, bet miera stāvoklī tas samazinās. Ja cilvēkam pulss ir ātrs, fiziskās aktivitātes ir īpaši ieteicamas. Ja pulss lēns, tādā gadījumā fiziskās aktivitātes pārtraukt bez īpaša iemesla nav nepieciešams – tās pat ir ieteicamas sirds veselības stiprināšanai. Turklat nav īsti noteikts un pierādīts, kāds ir normāls pulsa pieaugums slodzes laikā, jo katram tas var atšķirties. Deviņdesmit gadus vecai kundzei, uzkāpjot otrajā stāvā, var būt tāds pats pulss kā maratonistei, noskrienot desmit kilometrus, un abos gadījumos tas būs normāls pulsa pieaugums slodzes laikā.

Vēlos uzsvērt, ka mums ikviens vajadzētu zināt savu pulsu un laiku pa laikam pasekot tam līdzi. Taču, ja tev ir laba pašsajūta un nav sirds un asinsvadu slimību, tad bez īpaša iemesla ikdienā pulsu pārbaudit nav nepieciešams. ♥