

TEKSTS: **INDRA OZOLIŅA**, KONSULTĒJUSI ĀRSTU
PRAKSES ARITMIJA KARDIOLOĢE **IVETA NORKO**

Sirds pārāk steidzas

Sirds veselību apdraud ne tikai paaugstināts asinsspiediens un holesterīna līmenis, bet arī pārāk ātra tās darbība. Kad par to būtu jāuztraucas?

Paātrināta sirdsdarbība ne vienmēr ir bīstama, piemēram, bērnam piedzimstot, sirds pukst 140 reižu minūtē, un tas ir normāli. Vai tās darbu jācenšas padarīt lēnāku, atkarīgs no iemesla, cilvēka vecuma un veselības stāvokļa.

ĀTRĀKS PULSS – ĪSĀKS MŪŽS

Par normālu pulsu uzskata 55–90 sitienus minūtē, taču optimāls rādītājs ir 55–60 reizes šajā laika vienībā. Ja sirds pukst

60 reižu minūtē, vienam ciklam, kad tās dobumi piepildās ar asinīm un apasiņo sirds muskuli, kā arī asiņu izviedei nepieciešama viena sekunde. Turpretī, ja tā darbojas 120 reižu minūtē, ciklam paliek tikai pussekunde laika, tāpēc tas nenotiek pilnvērtīgi, sirds pilnībā neiztukšojas, rodas sastrēgums – vispirms priekškambari un pēc tam plaušas. Paātrināta sirdsdarbības gadījumā ar laiku var veidoties sirds mazspēja, rasties miokarda infarkts.



FOTO: ILLYA LEVASHOV/SHUTTERSTOCK

UZZIŅA

Maksimāli pieļaujamo pulsu ikdienā aprēķina, no 220 atņemot gadu skaitu. 85% no tā ir submaksimālais pulss, līdz kuram drīkst trenēt sirdi, taču tas atkarīgs arī no fiziskās sagatavotības un vecuma.

Mēdz sacīt: jo sirds pukst ātrāk, jo īsāks mūžs. Kaut kāda sakarība starp to patiešām pastāv, piemēram, pelītem sirds sit 500 reižu minūtē, un tās dzīvo ne ilgāk kā 18 mēnešus.

Fiziski aktīviem cilvēkiem un sportistiem sirds miera stāvoklī pukst lēnāk, un tas ir normāli. Savukārt gados vecākiem cilvēkiem, kuri sirgst ar aterosklerozi, ir pasliktināta asinsrite, kas, sirdij darbojoties lēni, kļūst vēl gausāka, tāpēc par 40 sitieniem minūtē mazāks pulss ir bīstams.

KĀPĒC PUKST PAR ĀTRU

Paātrināta sirdsdarbība var būt gan ar pareizu ritmu, gan kā viens no aritmijas veidiem, piemēram, mirdzaritmija.

Viens no biežākajiem ātras sirdsdarbības iemesliem ir simpātiskās nervu sistēmas uzbudinājums, piemēram, pusaudža vecumā vai veģetatīvās distonijas slimniekiem. Tas var izraisīt arī pārsitienus un asinsspiediena pārraides. Šajā gadījumā nevis jāārstē sirds, bet jānovērš problēmas iemesls.

Sirds pukst ātrāk stresa situācijās, jo smadzenes pārraida impulsu virsnierēm, izdalās kateholamīni, noradrenālīns un dopamīns. Īslaicīga paātrināta sirdsdarbība nav bīstama.

Pieļaujams, ka fiziskas slodzes laikā pulss atkarībā no vecuma un fiziskās sagatavotības paaugstinās līdz pat 160 un vairāk reizēm minūtē, taču sirdij, šādā režīmā darbojoties ilgstoši, var rasties darbības traucējumi, asinsspiediena pārraides. Ja pulss slodzes laikā ir pārlieku ātrs, šūnas cieš no skābekļa trūkuma un rodas dzīvībai bīstami traucējumi.

Nereti sirds kļūst pārāk steidzīga grūtniecības laikā, it īpaši otrajā trimestrī, – tas saistīts gan ar hormonu aktivitāti, gan to, ka, bērna augot, tiek kairināts topošās māmiņas saules pinums. Sieviete to ne vienmēr izjūt, un parasti tas arī nav bīstami. Ja vien iespējams, grūtniecēm zāles nevajadzētu lietot.

Sirdsdarbību paātrina smēķēšana, kas turklāt paaugstina asinsspiedienu un bojā asinsvādus. Glāze vīna mazinās stresu, un sirds pukstēs lēnāk, taču pārāk aizraušanos ar alkoholu veicina aritmijas attīstību.

Ātru sirdsdarbību var provocēt sirds mazspēja, kā arī vairāki ar sirdi nesaistīti iemesli, piemēram, mazasinība. Šajā gadījumā caur audiem plūst asinis, kas nav pietiekami piesātinātas ar hemoglobīnu, un smadzenes saņem informāciju par skābekļa



FOTO: SERGEY NIVENS/SHUTTERSTOCK

trūkumu. Tad paātrinās sirdsdarbība, lai caur audiem izplūstu lielāks asiņu daudzums un organisms saņemtu vairāk skābekļa.

Sirdsdarbība var būt paātrināta arī vairogdziedzera hiperfunkcijas gadījumā, bet neiroloģisku slimību gadījumā, ja ir asinsizplūdums vai aterosklerotiskas pārmaiņas galvas smadzenēs, kā arī smadzeņu audzēji, sirds pukstēs lēnāk.

KĀ PIEVILKT GROŽUS

Paātrināta sirdsdarbība, tāpat kā paaugstināts asinsspiediens un augsts holesterīna līmenis, kaitē sirds veselībai. Slimniekiem, it īpaši koronārās sirds slimības gadījumā, sirdij pukstot pārāk ātri, nenotiek pilnvērtīga sirds vainagartēriju apasiņošana, kas var izraisīt stenokardiju. Ilgstoši strādājot ar pārslodzi, tiek bojāts sirds muskulis un attīstās kardiomiopātija.

Ne vienmēr situāciju iespējams novērtēt jau pirmajā vizītē pie ārsta, jo daudziem pacientiem izpaužas tā sauktais baltā halāta sindroms, it īpaši pie daktera atnākot pirmo reizi. Nereti sirdsdarbību paātrina pārmērīgas bažas par savu veselību un nevajadzīgi bieža paškontrolē.

Reizēm, lai pārbaudītu sirds ritmu visas diennakts garumā,

nepieciešams veikt Holtera monitorēšanu. Ja tā liecina par pārāk ātru sirdsdarbību, jānoskaidro cēlonis un jāievēro veselīga dzīvesveida ieteikumi, kas visiem jau zināmi.

Lai sirds nesteigtos, svarīgi apgūt prasmi sadzīvot ar stresu, atvēlēt pietiekami daudz laika miegam, nesmēķēt, pārmērīgi nelietot alkoholu un nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Sirdsdarbības ātrumu ilgtermiņā palēnina pakāpenisks kardiotreniņš. Lai trenētu sirdi, tai slodzes laikā jāpukst vismaz 110–120 reižu minūtē. Turklāt nepieciešamas regulāras nodarbības, piemēram, 20 minūtes katru dienu vai 45 minūtes trīs reizes nedēļā. Mājas darbus un dārza ravēšanu, lai kā daudziem gribētos, nevar uzskatīt par kardiotreniņu.

Pirms pastāvīgas sportošanas vēlams veikt veloergometriju, lai zinātu, kādu pulsu nevajadzētu pārsniegt. Sirdij labvēlīgas ir aktivitātes, kurās iespējams dozēt slodzi, piemēram, nūjošana, skriešana, riteņbraukšana, peldēšana. Turpretī teniss, futbols vai basketbols nebūs vislabākā izvēle.

Koronārās sirds slimības gadījumā svarīgi nodrošināt atbilstošu sirdsdarbības frekvenci, lai tās cikls un vainagartēriju apasiņošana notiktu iespējami pilnvērtīgāk.

Steidzīgu sirdi var padarīt rāmāku, dzerot mātes vai vilkābeles tēju un lietojot magnija sāļus, kuru nereti organismā trūkst. Pie medikamentiem jāķeras tikai tad, ja viss iepriekš minētais nav palīdzējis. Dažkārt nepieciešami psihotropie līdzekļi, antidepresanti. Nereti jālieto zāles, kas vienlaikus mazina sirdsdarbības ātrumu un paaugstina asinsspiedienu. Vajadzētu sākt ar mazāku devu, ko palielina tikai tad, ja tā ir nepietiekama.

Jāņem vērā, ka bēta blokatori, ko lieto šādos gadījumos, mazina fiziskās slodzes izturību. Tie var veicināt svara pieaugumu, cukura diabēta attīstību, kas arī kaitē sirds veselībai, bet vīriešiem mēdz izraisīt potences traucējumus. Mazāk izteiktas blaknes ir tā sauktajiem kardioselektīvajiem medikamentiem. **PL**