

PULSS

joņo kā traks

Tā ir: šķiet, ka tava sirds ne vien steidzas, bet lec no krūtīm laukā. Ļoti nejauka sajūta.

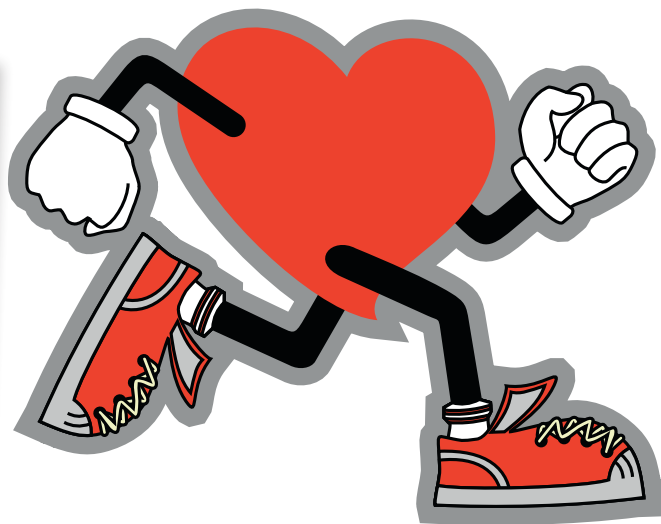
♥ Indra Ozoliņa

Labdien!

Man jau astoņus gadus ir problēma ar paātrinātu pulsu. Sevišķi pēc ēšanas sirds sitas kā traka: 90–100 sitieni minūtē. Dažreiz no tā pamostos arī naktīs. Kādus sešus gadus lietoju Metoprolol 50 mg. Tad nomainīju uz Sotagamma 80 mg. Tā kā man ir zems asinsspiediens 100/55 mmHg, dzerot zāles, tas ir nokritis vēl zemāk. Esmu veikusi Holtera monitorēšanu. Atbilde – normas robežās. Ehokardiogramma – normas robežās. Kardiogrammas veiktas tikai tad, kad izsaukta ātrā palīdzība, bet, kamēr atbrauc mediķi, esmu iedzērusi zāles un pulss ir normalizējies. Biju Rīgā pie kardiologa uz konsultāciju, bet slēdziens – norma. Dzeriet nomierinošas zāles!

Man ir 60 gadi, strādāju apkalpojošā sfērā. Vairs nav spēka tā dzīvot – ik pārdienas ar ātru pulsu. Gribētu kāda kardiologa atbildi, kas iedziļinātos manās problēmās.

Lilita



Tu piemini sirdsklauves pēc ēšanas... Tās var izraisīt ēdiens ar augstu ogļhidrātu saturu, kā arī kofeīnu saturoši dzērieni un alkohols, kas uzņems maltītes laikā.

Mēdz sacīt: jo ātrāka sirdsdarbība, jo īsāks mūžs. Jā, pētījumi liecina, ka sirdsdarbības ātrums ir saistīts ar dzīves ilgumu, taču tas nenozīmē, ka visiem veselīgiem cilvēkiem jācenšas samazināt pulsu līdz 60 sitieniem minūtē. Katram ir nedaudz atšķirīgas ķermeņa norises un citāds emocionālais fons. Visiem pulss vienmēr nebūs vienāds, bet paātrināta sirdsdarbība ne vienmēr kaitē un bojā sirdi. Piemēram, ļoti emocionāliem un trauksmainiem cilvēkiem sirds tīri fizioloģiski pukst straujāk, taču tāpēc ne vienmēr jālieto medikamenti – izņemot gadījumus, kad trauksme vai sirdsklauves, vai abi divi ļoti apgrūtina ikdienu.

Kad paātrinās

Sirdsdarbība mēdz paātrināties divējādi. Pirmais variants – sinusa mezgls, kas liek sirdij

sarauties, strādā ātrāk nekā parasti. Paātrinātu sinusa mezgla darbību – no 100 sitieniem minūtē – sauc par **sinusa tahikardiju**. Otrais variants ir saistīts ar nepareizu ritmu jeb **aritmiju**. Šajā gadījumā impulsi nāk no nepareizas vietas sirdī vai pārvietojas pa to nepareizā veidā. Šajā gadījumā sirds pukst 120–200 reizes minūtē un ātrāk.

Sirds normāli līdz pat 160 un vairāk sitieniem minūtē darbojas

skaidro:



Dr. med. KRISTĪNE JUBELE

- Kardioloģe Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Elektrostimulācijas un aritmoloģijas nodaļā.
- Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas fakultātes Iekšējās slimību katedras docente.

Lilita, paātrināts pulss ir visai bieži sastopama problēma. Tipiski, ka par to sūdzas sievietes, bet, kad viņām izmeklē sirds veselību, vairumam nekādu vainu neatrod.

Visiem nav vienādi

Ievadam mazliet pastāstīšu par pulsu un tā iespējamām izmaiņām. Sirdij ir tā dēvētais sinusa mezgls, kas izstrādā elektriskos impulsus un liek tai sarauties. Vidēji tas notiek 60–90 reizes minūtē. Pieņemts, ka pulsam miera stāvoklī optimāli jābūt starp 60 un 70 sitieniem minūtē. Taču tas galvenokārt attiecas uz sirds slimniekiem, kam ir sirds mazspēja un sašaurināti sirds asinsvadi, jo tad, ilgstoši strādājot ar pārslodzi, tiek bojāts sirds muskulis, kas var veicināt agrāku mirstību.

Tevi satrauc, ka tavš pulss ir 90–100 reizes minūtē. Taču šādu rādītāju uzskata par **normālu**. Ar nosacījumu, ka elektriskie impulsi nāk no pareizās vietas – sinusa mezgla – un nav sirds slimība. Protams, šādu pulsu var mēģināt arī samazināt – ja tas traucē.

Kāds ir NORMĀLS pulss? Miera stāvoklī...

- ➔ Bērniem piedzimstot, sirds pukst ap 140 reizēm minūtē.
- ➔ Pieaugušajiem: 60–90 vai pat 100 reizes minūtē.
- ➔ Pieaugušajiem optimāls pulss miera stāvoklī: 60–80 sitieni minūtē.
- ➔ Sportistiem, kam sirds trenēta: ap 40–50 sitieniem minūtē. Viņiem sirds ir pielāgojusies lielākai slodzei un strādā efektīvāk, tāpēc pulss ir lēnāks.