

Чем опасна мерцательная аритмия?

Каждый десятый пожилой человек в России страдает от мерцательной аритмии. Сама по себе болезнь может и не доставлять особых проблем человеку. Опасность представляет ее осложнение – инсульт. У людей с мерцательной аритмией он случается в 5 раз чаще, чем у всех остальных. Как полноценно жить с мерцательной аритмией и защитить себя от инсульта?

Разновидности сердечных аритмий

Выделяют разные виды аритмий. Многим известно слово «тахикардия» – этим термином обозначают слишком частый ритм сердца. Довольно часто, даже у молодых людей, встречается относительно доброкачественная аритмия – «экстрасистолия» (перебои в работе сердца). Однако наиболее значимая проблема – это мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий). Ей уже страдает около 1% населения страны, и цифра продолжает неуклонно расти. Молодых людей мерцательная аритмия беспокоит редко. Зато после 50-60 лет риск значительно увеличивается. В 60 лет вероятность заболеть мерцательной аритмией составляет порядка 5%, а после 80 лет это заболевание возникает уже у каждого десятого жителя России. Причем у мужчин риск заболеть в 1,7 раза выше.

В зоне риска

Вероятность заболевания многократно увеличивается с возрастом. Чем дольше живет человек, тем выше риск! Благодаря достижениям медицины и другим факторам, средняя продолжительность жизни постепенно увеличивается, а значит растет заболеваемость мерцательной аритмией. Оказывают свое влияние артериальная гипертензия и другие хронические заболевания, злоупотребление алкоголем и курение.

Как распознать?

Самостоятельно распознать мерцательную аритмию не всегда просто, но возможно. Навести на мысль о заболевании должно учащенное неритмичное сердцебиение, ощущение частых толчков и «клокотания» в груди. При этом у человека обычно возникает одышка, ощущение общей слабости и болей в области сердца. Однако подтвердить или опровергнуть сомнения может только врач после проведения специальных исследований.

«С мерцательной аритмией можно жить и даже не догадываться об ее существовании долгие годы, – говорит Антон Владимирович Родионов, к.м.н., доцент кафедры факультетской терапии № 1 лечебного факультета ГБОУ ВПО Первого МГМУ им. И.М. Сеченова. –

Но каждый пациент с диагнозом «фибрилляция предсердий»

должен понимать, что ему с определенной долей вероятности угрожает тяжелое осложнение болезни – кардиоэмболический инсульт. Его риск при мерцательной аритмии увеличивается в 5 раз. Дело в том, что без полноценного сокращения предсердий нарушается внутрисердечное кровообращение. Кровь перемещается нелинейно, застаивается и образует сгустки – тромбы. Рано или поздно они отрываются от стенок предсердия и поступают вместе с током крови в головной мозг, вызывая инсульт»

.

Как себя защитить?

Избавиться от мерцательной аритмии несложно, если распознать заболевание и начать лечение в первые сутки после его возникновения. Однако часто человек даже не догадывается о мерцательной аритмии до специального медицинского обследования. Тогда от начала болезни до постановки диагноза проходят недели, месяцы, а иногда и годы. И вылечить «запущенную» форму становится гораздо сложнее. Но если проводить грамотное и своевременное лечение мерцательной аритмии, риск осложнений и ухудшения самочувствия можно свести к минимуму.

Профилактика инсульта – это комплекс лекарственных и нелекарственных мер. Большинство больных нуждается в лекарственной профилактике – приеме антикоагулянтов, лекарств, способствующих «разжижению» крови и препятствующих образованию тромбов.

Важными немедикаментозными составляющими профилактики инсульта для каждого являются соблюдение здорового рациона питания, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, достаточная двигательная активность. Следите за своим весом, чаще выезжайте на природу и гуляйте на свежем воздухе. Обязательным условием профилактики сердечно-сосудистых катастроф является нормализация артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови.

Автор - **Дарья Дешина**

[Источник](#)