УЗ «Витебский областной клинический специализированный центр»

**Лекция на тему:**

**Лечение и профилактика аритмии**

**Лечение и профилактика аритмии**

Нарушение сердечного ритма – это явление, которым на данный момент никого не удивишь. Влияние внешних факторов провоцирует сбой в работе практически всех органов жизнедеятельности. Но нарушение функционирования сердечно – сосудистой системы приводит к непоправимым последствиям. Поэтому очень важно при первых признаках аритмии найти и устранить причину, которая подвергает вашу жизнь и здоровье угрозе.

Как известно, сердечная мышца у здорового человека сокращается с периодичностью от 60 до 90 ударов в минуту. Это означает, что жизнедеятельность организма в норме. Причем за счет равных промежутков между сокращениями миокарда (сердечной мышцы) вы не ощущаете биение сердца как такового. Если же подвергнуть организм физической нагрузке или же эмоциональному напряжению, то вы отметите резкое увеличение сердечных сокращений. Порой будет создаваться ощущение, что сердце выпрыгивает из груди. Но, не стоит пугаться данной реакции. Увеличение сокращений сердечной мышцы – это естественная реакция организма на внешний фактор. Значит, ваша центральная нервная система работает в слаженном тандеме с сердечнососудистой.

**Что такое аритмия?**

**Аритмия** – это заболевание, характеризующееся патологическим изменением работы сердечнососудистой системы. Увеличение сердечного ритма может наблюдаться даже в состоянии покоя. Аритмия может возникнуть в результате хронических заболеваний сердца – ишемическая болезнь, кардиомиопатия, нейроциркуляторная дистония, кардиалгия.

Аритмия может быть также врожденным пороком сердца, образовавшимся в результате нарушений внутриутробного развития плода.

**Классификация аритмии**

Существует восемь видов патологических нарушений работы сердца.

* **Тахикардия** – наиболее распространенный вид аритмии, при котором наблюдается увеличение сердечных сокращений в спокойном состоянии. Тахикардия может развиться абсолютно внезапно под воздействием внешних факторов.
* **Брадикардия** – сердечный ритм, находящийся на минимальном возможном пределе. Количество сердечных сокращений при брадикардии составляет 60 раз в минуту. Если брадикардия развилась на фоне острых хронических заболеваний, то сердечный ритм может снизиться до 40 ударов в минуту.
* **Экстрасистолия** – сокращения сердечной мышцы без соблюдения определенного временного промежутка.
* **Мерцательная аритмия** – миокард сокращается не только с разной частотой, но и в различном порядке.
* **Слабость синусового узла** – острое заболевание сердца, при котором отмечается нарушение работы импульсов в синусовом узле.
* **Синдром Вольфа – Паркинсона** – врожденный порок сердца.
* **Фибрилляция желудочков** – беспорядочное сокращение миокарда, сопровождающееся замедлением или же полным прекращением сердцебиения.

Приступы аритмии обычно сопровождаются болью в левой стороне груди, ощущением «выпрыгивания» сердца. При этом у человека может наблюдаться сильное головокружение, повышение артериального давления или же потеря сознания. Если у человека впервые появились приступы аритмии, то непременно нужно обратиться в скорую медицинскую помощь для установления основной причины нарушения работы миокарда.

**Лечение аритмии:  общие рекомендации**

* В качестве профилактики более серьезного заболевания – инфаркта врачи – кардиологи назначают больным аритмией препараты, препятствующие образованию тромбов в артериях. Это могут быть АТФ, милдронат или же рибоксин. Помимо всего прочего, эти лекарственные средства способствуют разжижению крови.
* Укрепить сердечную мышцу можно с помощью специального питания. Добавьте в свой рацион сухофрукты, мед и орехи.
* Если аритмия является следствием основного хронического заболевания сердечнососудистой системы, то необходимо, прежде всего, устранить первопричину.
* Не стоит при аритмии заниматься самолечением. Это может угрожать не только здоровью, но и жизни.

**Профилактика аритмии**

Профилактика аритмии направлена на использование традиционных и нетрадиционных методов.

Рассмотрим для начала традиционные методы:

* Здоровый образ жизни

Вести здоровый образ жизни показано не только тем, кто страдает от заболевания аритмией, но и всем тем, кто хочет жить долго и здорово. Поэтому, прежде всего, начните с правильного питания и соблюдения диеты. Исключите из своего рациона блюда, содержащие холестерин. Отдавайте предпочтение низкокалорийным легким продуктам. Наполните свое меню свежими овощами и фруктами.

Сбои в работе сердца могут спровоцировать: алкоголь, кофе, чай, наркотические вещества.

* Физические нагрузки

Чем больше человек посвящает времени физическим нагрузкам, прогулкам на свежем воздухе и активному образу жизни, тем больше у него шансов избежать нарушений работы сердечнососудистой системы.

* Меньше стресса

Стрессы не только истощают сердце, но также влияют на функционирование других жизненно важных органов человека. Начните заниматься йогой, аутотренингами. Если вы чувствуете, что ваши нервы на пределе, то примите седативное средство на основе натуральных экстрактов трав – мяты, пустырника, валерианы.

К нетрадиционным методам относятся народные средства, а именно настрой трав и плодов.

Для настоев используют цветки боярышника, цикория, календулы, мяты – на выбор. Небольшое количество трав заливают горячей водой и настаивают в течение 12 часов. Ее можно принимать как в чистом виде, так и разбавлять с водой. Принимать настойку из трав нужно за 30 минут до приема пищи.

Можно использовать чистый сок тысячелистника в количестве 30 капель на стакан воды.

Фитотерапия не исключает чаи, приготовленные на основе листьев мяты, валерианы и пустырника.

Помните, что аритмия – это серьезное заболевание, при возникновении которого необходимо пройти тщательное обследование организма. Если врач вам назначил лечение, то необходимо следовать ему со всей ответственностью. При этом вы можете уже сейчас начать заниматься спортом, сесть на лечебную диету и избавиться от вредных привычек.