



Министерство здравоохранения
Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой



ПОСЛУШАЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ!

Нормальная частота пульса 60–80 ударов в минуту

Серия «Диспансерное наблюдение»

Часто люди, ощущающие аритмию, не страдают тяжелыми заболеваниями сердца, а человек с жизнеугрожающей аритмией может не предъявлять вообще никаких жалоб, иногда ее обнаруживают случайно при диспансерном обследовании.



Помните слова популярной песни?

Мое сердце остановилось,

Мое сердце замерло...

Отдышалось немного...

И снова пошло.

Вряд ли человек обратит на такое состояние особое внимание, а ведь это могут быть симптомы

АРИТМИИ.

Чем опасна АРИТМИЯ?

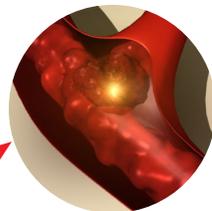
При мерцательной аритмии

предсердие сокращается плохо,

от этого кровь застаивается и образуется **тромб**.

При быстром восстановлении ритма сердца есть

опасность отрыва тромба и **закупорки сосудов мозга (инсульт), сердца (инфаркт), лёгких** и других жизненно важных органов.



На что следует обратить внимание

Если у Вас бывают ощущения перебоев в сердце, усиленное сердцебиение, «трепыхание сердца», чрезвычайно быстрое или медленное биение сердца – необходимо запомнить, когда все началось и как долго продолжается. Сообщите врачу об этом.

Признаками **АРИТМИИ** могут быть головокружение, одышка, чувство «провала» земли под ногами. Тошнота или рвота (особенно при переходе нормального ритма в аритмию и наоборот). Потеря сознания.

Факторы риска АРИТМИИ

- **Гипертония**
- **Ишемическая болезнь сердца**
- **Пороки сердца**
- **Сердечная недостаточность**
- **Ожирение**
- **Сахарный диабет**
- **Заболевания щитовидной железы**
- **Наследственность**
- **Употребление алкоголя («субботняя аритмия»)**
- **Прием лекарств**
- **Частые и продолжительные стрессы**
- **Изменение баланса важнейших электролитов в крови – калия/натрия/магния/кальция**
- **Различные токсины (из очагов инфекции, никотин и др.)**
- **С возрастом при низкой физической активности сердечная мышца ослабевает и может дать сбой в любую минуту**



Что делать?

Прислушайтесь к своему сердцу. Если есть хоть какие-то признаки **аритмии**, сообщите об этом своему **врачу**.



Врач проведет обследование, поставит точный **диагноз** и назначит **лечение**.



Не следует заниматься **самолечением** или принимать лекарства других людей. **Схема лечения** подбирается строго **индивидуально**.



При необходимости возможно **хирургическое лечение** аритмии.



Какое обследование предстоит пройти:

- **Электрокардиография (ЭКГ).** Электрокардиограмма покажет, какая функция сердца страдает и каков механизм аритмии. Это определяет выбор лекарственного препарата.
- **Суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру.** Портативный регистратор ЭКГ устанавливается на сутки и более для записи ЭКГ в процессе выполнения человеком его обычной дневной активности, а также во время сна. Суточное мониторирование позволяет наиболее точно определить тип аритмии, чем она провоцируется, когда начинается и прекращается.
- **Эхокардиография (ЭхоКГ).** Позволяет при помощи ультразвукового датчика получить изображение камер сердца, уточнить их размеры, толщину стенок и клапанов и их движение, а также другую информацию.

Профилактика

Погасить возбуждение –

главный принцип в лечении и профилактике АРИТМИИ:

- *отпуск • отдых • йога • цигун • дыхательные упражнения*
- *молитва и медитация • успокаивающие травы*

Все это поможет избавиться от хронического стресса



Выполняйте рекомендации врача по лечению основного заболевания, ведите дневник самоконтроля.



Научитесь радоваться жизни без алкоголя и сигарет.



Посетите кабинет здорового питания, контролируйте свой вес.



Не забывайте о физической активности. **Капилляры должны работать!** Мышцы тела, как и мышцы сердца восстанавливаются в любом возрасте из любого состояния, если им создать необходимые условия.



Никто не позаботится о вашем сердце лучше вас самих!
Берегите себя и свой организм!



*Начните выполнять физические упражнения
под руководством инструктора кабинета ЛФК*

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ:

г. Улан-Удэ, ул. Советская, 32 Б, тел.: 8(3012) 21-08-21

ул. Жердева, 100, тел.: 8(3012) 45-28-51

Электронная запись: www.gosuslugi.ru, www.registratura03.ru