

Tu si fibrilatia atriala



Providing information, support and access to established, new or innovative treatments for atrial fibrillation

Glosar

Medicamente antiaritmice: Medicamente utilizate pentru reinstalarea sau pentru mentinerea ritmului normal al inimii

Anticoagulante: Medicamente care ajuta la subtierea sangelui, scazand riscul de aparitie a cheagurilor de sange in circulatie

Aritmia: Afectiune a ritmului inimii

Asistentul medical specialist in aritmii: Asistent medical specializat in tratarea aritmiilor

Fibrilatia atriala (FiA): Afectiune care determina un ritm al inimii neregulat si deseori neobisnuit de rapid

Scorul CHA₂DS₂-VASc: O metoda rapida de a calcula riscul fiecarui individ de a face accident vascular determinat de FiA si necesarul de tratament anticuagulant

Cardiolog: Medic specialist in diagnosticarea si tratarea pacientilor cu boli de inima

Ablatie prin cateter: Un tratament care distruge o zona foarte mica din inima, responsabila cu producerea unei aritmii

Electrofiziolog: Un cardiolog specializat in aritmii

Valoarea INR: Se refera la timpul de coagulare al sangelui. Este util pentru pacientii care iau acenocumarol

Ritm sinusal: Ritmul normal al inimii

Diagnosticul

Diagnosticul fibrilatiei atriale (FiA) poate fi un eveniment dramatic si surprinzator. Poate fi dificila acomodarea cu el. O intrebare poate fi "de ce eu?", in special daca ati avut o dieta sanatoasa, daca ati incercat sa fiti activi si sa va mentineti in forma. Oricare ar fi cauza FiA, va exista o perioada de adaptare psihologica dupa diagnostic, ca si modificari ale gandirii si comportamentului.

La prima vedere, simpla intelegere a afectiunii dumneavoastra poate fi o provocare, iar aceasta inainte de a evalua intreaga varietate de optiuni terapeutice.

In tratamentul FiA exista numeroase inovatii medicale. Grija pentru pacientii cu FiA este deosebita si exista motive de incredere ca puteti avea o calitate a vietii similara cu a oricui.

Oricare ar fi situatia, diagnosticul FiA este o ocazie foarte buna de a va revizui stilul de viata si sanatatea, iar aceasta brosură va ajuta in acest scop. Exista masuri pe care le puteti adopta pentru a reduce impactul acestei afectiuni si pentru a avea grija de sanatatea si de inima dumneavoastra. Nu numai ca exista viata dupa diagnostic, dar puteti avea o viata normala si sanatoasa cu tratamentul corect.

În paginile următoare am marcat felul în care FiA poate afecta diferite aspecte ale vieții dumneavoastră.



Cum sa va descurcati cu medicamentele

Aproape intotdeauna diagnosticul este urmat de o revizuire a tratamentului care vizeaza diferite aspecte ale FiA.

Exista o perioada de adaptare la tratamente si de gasire a combinatiei de medicamente potrivite pentru dumneavoastra. Toate medicamentele au efecte adverse, iar medicul care le prescrie trebuie sa lucreze impreuna cu dumneavoastra pentru a gasi echilibrul intre beneficii si reactiile adverse potentiale. Nu va fie teama sa cereti informatie cu privire la un medicament la care nu va adaptati. Amintiti-va de faptul ca este necesar un timp pentru ca organismul dumneavoastra sa se obisnuiasca cu medicamentele.

Medicamentele care reduc frecventa inimii

Este posibil sa primiti medicamente care regleaza frecventa batailor inimii. Exista multe tipuri de asemenea medicamente (de ex. beta-blocante sau blocante ale canalelor de calciu). La unele persoane pot apare dificultati de respiratie sau oboseala si daca aceasta este si situatie dumneavoastra, discutati cu medicul. Exista o gama de optiuni pentru aceste familii de medicamente.

Medicamentele pentru controlul ritmului inimii

Vi s'epoate oferi tratament de recuperare sau de mentinere a ritmului cardiac normal (ritm sinusal). Aceste medicamente sunt numite antiaritmice si pot fi administrate atat zilnic pentru a reduce riscul de aparitie a episoadelor de FiA, cat si "la nevoie" pentru a restabili ritmul normal atunci Cand apare FiA (tableta din buzunar). Cele mai utilizate astfel de medicamente sunt flecainida, amiodarona si dronedarona. Aceste medicamente pot fi utile in special daca aveti FiA inermitent (FiA paroxistica). Ele sunt asociate cu unele riscuri si nu pot fi recomandate tuturor; medicul dumneavoastra poate sa stie daca aceste medicamente va sunt utile.

Anticoagulantele

Dupa diagnostic se evalueaza riscul de a avea un accident vascular ischemic determinat de FiA, folosind scorul HA₂DS₂-VASc. Este probabil ca, in special daca aveti mai mult de 65 ani, sa fi primit recomandarea de a lua un anticoagulant oral. In mod obisnuit exista 5 medicamente aprobate in tara pentru acest scop: acenocumarol, dabigatran, rivaroxaban, apixaban si edoxaban.

Administrarea de acenocumarol inseamna ca trebuie sa fiti atenti la cantitatea de vitamina K din dieta si veti fi sfatuiti cu privire la acest aspect, ca si la interactiunile

cu medicamentele. Vitamina K este continuta in mod natural in alimente si joaca un rol important in coagulare. Cantitati mici de vitamina K sunt necesare pentru mentinerea sanatatii. Vitamina K influenteaza valoarea INR (international normalised ratio) si are efect direct asupra dozei de acenocumarol, astfel incat trebuie sa fiti atenti sa mentineti constant nivelul de vitamina K. Analizele de sange regulate va asigura dozajul corect de acenocumarol.

Dabigatran, rivaroxaban, apixaban si edoxaban sunt supranumite uneori "noi anticoagulante" (NOAC) sau "antagonisti non-anti vitamina K" (NVKA). Deoarece nu se mai aplica recomandarile privitoare la INR in legatura cu aceste medicamente, este esential sa luati aceste medicamente la ore fixe in fiecare zi. Daca ati omis o doza, asteptati sa luati doza urmatoare.

Daca urmeaza sa aveti o procedura ca extractia dentara, de exemplu, sau o procedura medicala sau chirurgicala, intrebati medicul cu privire la intreruperea tratamentului anticoagulant inaintea procedurii. Nu uitati ca este normal sa sangerati mai mult si ca anticoagulantele incetinesc, dar nu opresc coagularea sangelui.

In cazul pacientilor care nu pot tolera anticoagularea din motive medicale, exista o procedura numita "inchiderea transcater a urechii atriale stangi". Aceasta este o alternativa de inchidere cu ajutorul unui dispozitiv medical ca alternativa la medicamentele anticoagulante pentru pacientii cu FiA si risc mare de accident vascular cerebral ischemic. Dispozitivele medicale cu care se inchide urechiusa atriala stanga (cunoscuta ca fiind principala sursa de cheaguri de sange la pacientii cu FiA) previn formarea de cheaguri in urechiusa sau impiedica deplasarea acestora catre creier. **Niciodata nu modificati medicatia fara aviz medical prealabil.**

Optiunile chirurgicale

La fel ca in cazul medicamentelor, exista mai multe proceduri care pot elimina FiA. Exista cardioversia care reseteaza cu un impuls electric inima prin livrarea unui soc electric controlat. Pentru anumiti pacienti se recomanda ablatia, prin care impulsurile electrice din inima sunt blocate.

Impactul psihologic si adaptarea

Experimentarea unui ritm al inimii neregulat si rapid poate declansa un ciclu al anxietatii, nivelului crescut de adrenalina, cu cresterea si mai mult a pulsului si a anxietatii. Pentru unele persoane acest fapt poate fi dizabilitant.

Depresia este o reactie naturala si frecventa dupa diagnosticul de FiA si poate avea efecte nebanuite.

Intotdeauna este util sa vorbiti despre FiA cu un profesionist, cum este medicul de familie, de exemplu. Acesta va poate ajuta sa intelegeti ca va poate ajuta si poate ajusta medicatia daca este necesar. Daca medicul de familie va recomanda consiliere sau alta forma de suport psihologic, nu ezitati sa urmati sfatul. Ajustarea modului de adaptare este foarte importanta.



Terapia cognitiv-comportamentala (TCC) poate fi foarte eficienta in cazul anxietatii si al depresiei secundare unor afectiuni ca FiA. Modalitatea de discutie poate sa va ajute sa intelegeti mai bine factorii care declanseaza si contribuie la intretinerea reactiilor emotionale legate de afectiunea dumneavoastra. Meditatiea poate fi utila pentru a scadea severitatea sau frecventa episoadelor de FiA in situatia in care acestea par sa fie declansate de stres. Mindfulness este o ramura a meditatiei care a devenit tot mai populara in ultimii ani. Presupune concentrarea asupra simturilor si asupra momentului prezent.

Meditatiea si relaxarea va pot ajuta sa va adaptati la simptomele legate de stres, cu beneficii demonstrate. Exista aplicatii disponibile sau puteti afla informatie online.

Terapiile alternative

Departate de a fi “ciudat” sau “la moda”, pasii de a va creste starea de bine emotional sunt complementari pentru celelalte forme de tratament recomandate de medici. Pot avea un rol important in a obtine un raspuns holistic.

Cu toate ca cercetarea privind terapiile complementare nu este concludenta, unii pacienti cu FiA au avut beneficii ca urmare a practicarii yoga sau acupuncturii.

Studiile au arata ca formele blande de yoga si exercitiile de respiratie pot ajuta pacientii cu FiA. Yoga poate scadea usor tensiunea arteriala sistolica si diastolica si poate influenta in bine pulsul. Yoga se invata usor si poate fi practicata in timp ce stati asezati pe scaun.

Multe alimente (de ex. ghimbirul, ginkgo biloba, ginseng, sunatoarea) pot influenta procesul de coagularea, pot prelungi sangerarea si pot afecta valoarea INR la pacientii care iau acenocumarol, de aceea este bine sa cereti sfatul medicului cu privire la aceste produse daca doriti sa le utilizati.

Hrana sanatoasa

Daca aveti acenocumarol in tratament, este bine sa aveti in vedere continutul de vitamina K ala alimentelor, deoarece exista un efect asupra valorilor de INR si, in consecinta, asupra dozelor de acenocumarol. Cititi prospectul medicamentului pentru mai multe informatii.

Pentru cei care nu au tratament cu acenocumarol, nu exista reguli speciale legate de dieta deoarece fiecare persoana are metabolismul propriu, dar unele persoane au observat ca urmasorii pasi au ajutat la reducerea simptomelor in cazul FiA paroxistica (episoade care se oprnesc spontan in 7 zile fara tratament):

- Unele persoane au observat ca mesele abundente au declansat FiA, de aceea poate fi intelept sa mancati cantitati mai mici, nu mai tarziu de ora 19, mai ales daca simptomele apar noaptea
- Beti mai putin alcool si, daca nu ati facut-o pana acum, opriti fumatul. Nicotina este un stimulent cardiac si este cunoscut faptul ca determina boala coronariana. Puteti cauta ajutor medical pentru orpirea fumatului
- Inlocuiti ceaiul si cafeaua cu produse fara cofeina, asa cum sunt ceaiurile de plante
- Ciocolata contine o cantitate mare de stumlenti naturali care le pot declansa episaode de FiA unor persoane
- Reduceti cantitatea de sare, in special daca aveti hipertensiune
- Adoptati o dieta saraca in grasimi si controlati nivelul de colesterol, astfel incat sa va protejati arterele
- Grapefruit este un fruct "aritmogen" daca este mancat in cantitati mari si afecteaza intervalul QT pe electrocardiograma, astfel incat este recomandabil sa il evitati
- Unele studii au aratat ca alimentele care contin branza, unele boabe, carne procesata, muraturi, pot declansa episoade de FiA paroxistica la unele persoane

Daca aveti FiA paroxistica, este recomandabil sa completati un jurnal cu factorii declansatori ai simptomelor, notand si informatii ca aparitia simptomelor dupe medicamente, sau daca ati fost relaxati sau panicati, sau daca va aflati in anumite pozitii, durata unui episod. Un asemenea jurnal poate oferi informatie foarte valoroasa si va poate ajuta sa evitati anumite elemente.



In populatia generala exista o crestere a consumului de alcool si o crestere a vizitelor medicale pentru FiA. Consumul acut de alcool sau bautul exagerat creste riscul de aparitie a fibrilatiei atriale la persoanele care nu au avut niciodata aceasta aritmie.

Cum sa avem grija de cineva cu FiA

Deoarece exista putine semne, sau deloc, atunci cand o persoana are FiA, este dificil pentru ceilalti sa inteleaga prin ce trece o persoana cu FiA. La nivel psihologic, inima ne tine in viata, iar atunci cand este vorba despre FiA riscul de accident vascular cerebral ischemic este prezent atat pentru pacient, cat si pentru apartinator. O problema impartasita cu altcineva este o problema pe jumatate, si acest lucru poate conta enorm.

Diagnosticul FiA presupune mai multe vizite la medicul de familie, la cardiolog si, posibil, la clinica de anticoagulare, iar persoana cu FiA poate avea nevoie de transport la programari. Poate fi dificil de apreciat impactul FiA asupra pacientului deoarece nu este o afectiune vizibila. In plus, pacientul poate nega simptomele, poate neglija importanta tratamentului si poate omite doze.

Partenerii pot sa descopere ca sunt solicitati tot mai mult, astfel incat sunt obligati sa isi ajusteze programele personale.



Conducerea autovehiculelor

FiA nu ar trebui sa afecteze condusul vehiculelor, dar trebuie sa informati medicul cu privire la afectiunea dumneavoastra. Verificati legislatia in vigoare cu privire la permisul de conducere in cazul pacientilor cu FiA.

Exercitiul fizic

Cu toate ca FiA este mai frecventa la persoanele varstnice, poate sa apara si la persoane cu un stil de viata activ, inclusiv la sportivi. Exercitiul fizic este o componenta importanta a stilului de viata sanatos si antrenamentul regulat la un nivel de intensitate confortabil este important din punct de vedere cardiovascular si emotional. Medicul dumneavoastra va poate sfatui cu privire la beneficiile activitatii fizice.



“Foloseste sau pierzi” este un motto potrivit. Perioadele lungi de inactivitate pot fi la fel de daunatoare ca si efortul intens: cheia este in moderatie. Mersul pe jos regulat este o modalitate excelenta de a va pastra in forma. Cautati centrele locale de sport si descoperiti activitatile in aer liber pe care le puteti practica, cum sunt tai-chi, yoga, zumba, pilates si altele.

Daca doriti sa aveti exercitii fizice mai intense, discutati cu medicul inainte de participare.

Inotul

Inotul este un exercitiu aerobic minunat. Daca l-ati practicat fara niciun disconfort, cel mai probabil ca puteti continua. Oamenii sunt adaptati la viata pe uscat si scufundarea corpului in apa transfera sangele dinspre extremitati spre torace. Apa rece poate avea un efect asemanator, producand constrictia vaselor de la suprafata corpului ca raspuns natural de conservare a caldurii. Aceste lucruri pot avea un impact asupra tensiunii arteriale si asupra FiA.

Tineti cont de afectiunea dumneavoastra daca observati semne si simptome legate de rarirea pulsului, FiA sau lesin.

Viata intima

Frecvent exista anxietate legata de activitatea fizica si de posibilitatea declansarii sau agravarii FiA. Aceasta poate determina unele persoane sa fie ingrijorate cu privire la desfasurarea in siguranta a activitatii sexuale. Pierderea interesului sau increderii in aceasta activitate va poate afecta atat pe dumneavoastra, cat si partenerul dumneavoastra daca aveti o relatie intima. De asemenea, va poate afecta viata in general.

O relatie sexuala insotita de iubire, satisfacatoare, este sigura si recomandata de catre medici.

Activitatea sexuala este o forma de exercitiu fizic ale carui beneficii cardiovasculare cuprind cresterea fluxului de sange, cresterea pulsului si respiratia profunda. Toate acestea amelioreaza circulatia oxigenului si hormonilor catre organe si muschi, la fel ca si indepartarea produsilor toxici. Imbunatatesteste valorile de colesterol si arde caloriile.

Un contact intim scade nivelul general de stres. Stimuleaza sistemul imunitar si se coreleaza cu niveluri mai mari de anticorpi (imunoglobulina A) care ne protejeaza de infectii. Scade riscul de cancer de prostata la barbati si reduce riscul de incontinenta la femei odata cu inaintarea in varsta. Elibereaza un hormon numit oxitocina, asa-numitul "hormon al dragostei", amelioreaza somnul care este legat, la randul lui, de alte beneficii ca mentinerea greutatii normale si a tensiunii arteriale. Relaxarea profunda care apare de regula dupa contactul intim poate fi unul din putinele momente in care oamenii se pot relaxa in mod real,

Daca sunteti ingrijorati cu privire la activitatea sexuala dupa diagnosticul de FiA, puteti discuta cu medicul. Uneori este difcil pentru pacienti sa discute acest subiect, dar retineti ca medicii si asistentii medicali sunt obisnuiti sa discute aceste aspecte si va pot oferi informatii si sfaturi utile.

FiA contribuie la disfunctia erectila – uneori duce la diagnosticul acestei probleme. Daca intentionati sa folositi un medicament pentru a trata aceasta afectiune, discutati cu medicul dumenavoastra, deoarece va cunoaste atat afectiunile, cat si posibilele interactiuni dintre medicamente, ceea ce poate necesita monitorizare. Astfel, se poate prescrie frecvent in siguranta medicatie pentru disfunctia erectila la pacientii cu FiA.

Calatoriile

Inainte de plecare

Discutati cu medicul dumneavoastra. Va cunoaste istoricul medical, astfel incat este persoana cea mai in masura sa va sfatuiasca.

- Spuneti-I cat de mult intentionati sa fiti plecat si in ce tara veti pleca
 - Intrebati daca sunt necesare precautii
 - Intrebati daca sunt necesare vaccinari si daca acestea interactioneaza cu anticoagulantul
 - Daca aveti tratament cu acenocumarol, discutati posibilitatile de verificare a INR cat timp sunteti plecati
 - Intrebati daca diferentele de fus orar afecteaza administrarea medicamentelor
 - Discutati orice problema care va preocupa
- Asigurati-va ca aveti o asigurare de sanatate de calatorie care sa cuprinda FiA.

Este util sa aveti asupra dumneavoastra un card de alerta cu privire la tratamentul pe care il luati. Acesta poate cuprinde si numele afectiunii, al dispozitivelor implantate daca aveti unul, ca si datele de contact ale medicului dumneavoastra. Daca aveti tratament cu acenocumarol interesati-va cu privire la modificarile de dieta din calatorie. Informati-va cu privire la laboratoarele de testare a INR sau discutati cu medicul dumneavoastra despre posibilitatea auto-testarii. In timpul calatoriilor mai lungi de 4 ore este bine sa purtati ciorapi compresivi deoarece studiile au aratat ca scad aparitia edemelor (glezne umflate) si scad riscul de tromboza venoasa profunda. Ciorapii compresivi au diferite dimensiuni si niveluri de compresie. Se pot gasi in farmacii, ca si in aeroporturi. Este important sa aveti masura potrivita, deoarece ciorapii cu dimensiuni incorecte pot creste riscul de tromboza venoasa profunda. Riscul dumneavoastra de a face tromboza venoasa profunda sub tratament anitcoagulant este mic si nu exista niciun motiv sa nu puteti calatori. Luati mai multe medicamente cu dumneavoastra pentru situatia in care va prelungiti calatoria sau aveti intarzieri.

In timpul calatoriei

- Luati mai multe medicamente in bagajul de mana pentru eventuale pierderi sau intarzieri
- Pastrati medicamentele in bagajul de mana pentru a evita pierderea bagajelor
- Sa aveti o lista de medicamente si doze
- Sa aveti un card sau o bratara de alerta de medicamente
- Daca aveti implantat un dispozitiv medical, intrebati la controlul de securitate de la aeroport daca este sigur sa treceti prin aparatele de scanat sau este preferabil sa fiti verificati manual
- Ridicati-va periodic si faceti intinderi musculare in timpul calatoriei pentru a reduce riscul de tromboza venoasa profunda
- Faceti la fiecare 30 minute un exercitiu fizic anti-tromboza. Ridicati-va pe calcaie, apoi pe varfurile picioarelor de 10 ori.
- Sa aveti apa asupra dumneavoastra pentru evitarea deshidratarii
- Sa purtati imbracaminte lejera
- Sa purtati ciorapi compresivi
- Beti alcool in cantitate mica sau deloc si evitati pastilele de somn
- Urmati recomandarile de administrare a medicamentelor pe timpul zborurilor longi, cu schimbari importante de fus orar

At La destinatie

- Mentineti-va pe cat posibil orarul de somn pentru a evita extenuarea
- Incercati sa nu va obositi mai mult decat de obicei. Daca puneti presiune, puteti declansa simptomele FiA
- Mentineti o dieta cat mai apropiata de cea obisnuita. Excesul de alimente si alcool poate declansa FiA
- Cereti ajutor medical imediat daca aveti simptome neobisnuite de FiA

Calatorie placuta!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

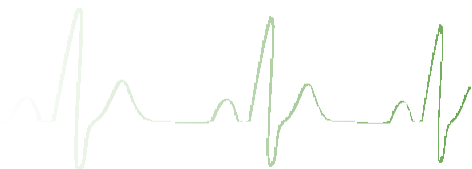
.....

.....

.....

.....

.....



AF Association

✉ info@afa-international.org

🌐 www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

© AF Association

Published October 2014

Reviewed July 2023

Adapted for AFFIRMO Project: 2023



Acknowledgments: AF Association would like to thank all those who helped in the development and review of this publication.

Founder and CEO:

Trudie Lobban MBE, FRCP (Edin)

If you would like further information or would like to provide feedback please contact AF Association.