



Предсърдното мъждене (ПМ) и вие



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

www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

Речник

Антиаритмични лекарства Лекарства, използвани за възстановяване или поддържане на нормалния сърдечен ритъм

Антикоагуланти Лекарства, които помагат за разреждане на кръвта и намаляват риска от образуване на кръвни съсиреци в кръвообращението

Аритмия Нарушения в сърдечния ритъм

Медицинска сестра, отговаряща за пациенти с аритмия Медицинска сестра, която е обучена за третиране на нарушения на сърдечния ритъм

Предсърдно мъждене (ПМ) Сърдечно заболяване, което причинява неправилен и често необичайно бърз сърдечен ритъм

CHA2DS2-VASc резултат Бърз метод за изчисляване на индивидуалния риск от инсулт, свързан с ПМ, и необходимостта от антикоагулация

Кардиолог Лекар, специализиран в диагностиката и лечението на пациенти със сърдечни заболявания

Катетърна аблация Лечение, което унищожава много малки зони в сърцето, които причиняват аритмиите

Електрофизиолог Кардиолог, който специализира в нарушения на сърдечния ритъм

Ниво на INR Отнася се за времето, необходимо на кръвта да се съсире. Това важи за хора, приемащи Варфарин

Синусов ритъм Нормален ритъм на сърцето

Запознаване с лекарствата

Почти винаги диагнозата ще бъде последвана от обмисляне на лекарства за справяне с различните аспекти на ПМ.

Следва период на адаптация с лекарства и намиране на правилната комбинация от лекарства за вас. Всички лекарства имат странични ефекти и предписващите клиницисти трябва да работят с вас, за да балансират ползите, които носят, с потенциалните странични ефекти. Не се страхувайте да поискате преглед на лекарствата, ако не се чувствате добре с определено лекарство. Не забравяйте, че може да отнеме време, докато тялото ви свикне с ново лекарство.

Лекарства, ограничаващи скоростта

Може да са ви предложили лекарства за регулиране на сърдечната честота. Има много видове такива лекарства (напр. бета-блокери или блокери на калциевите канали). Някои хора забелязват повишен задух или умора и ако това е проблем за вас, обсъдете го с вашия клиницист. В рамките на това семейство от лекарства има набор от различни възможности.

Лекарства за контрол на ритъма

да ви бъде предложено лекарство за възстановяване или поддържане на нормалния (синусов) ритъм на сърцето. Тези лекарства се наричат антиаритмични лекарства и могат да се дават ежедневно, за да се намали вероятността от следващи епизоди на ПМ, или „при необходимост“ за възстановяване на синусовия ритъм след настъпване на ПМ („хапче в джоба“). Често използвани лекарства за тази цел са Флекаинид, Амiodарон и Дронедарон. Тези лекарства могат да бъдат особено полезни за някои, които имат интермитентна форма на ПМ (пароксизмално ПМ). Тъй като тези лекарства са свързани с някои рискове, те не са за всеки; вашият консултант ще може да обсъди допълнително тези лекарства с вас.

Антикоагулация

Всеки риск от инсулт, свързан с ПМ, ще бъде оценен след вашата диагноза в зависимост от вашия резултат „CHA2DS2-VASc“. Вероятно (особено ако сте на възраст над 65 години) ще ви посъветват да приемате перорален антикоагулант.

Приемът на Варфарин означава, че трябва да внимавате за витамин К в диетата и ще бъдете посъветвани за това и за възможните лекарствени взаимодействия. Витамин К е естествено хранително вещество, което играе роля в коагулацията на кръвта. Малки количества витамин К в диетата са от съществено значение за поддържане на добро здраве. Витамин К влияе върху нивата на „международното нормализирано съотношение“ (INR) и това има пряк ефект върху дозата Варфарин, така че трябва да внимавате да поддържате нивата на витамин К постоянни. Редовните кръвни изследвания гарантират, че се предписва правилното количество Варфарин. Клиниката по антикоагулация е източник на полезни съвети.

Дабигатран, Ривароксабан, Аликсабан и Едоксабан понякога са известни като „нови“ или „новаторски“ перорални антикоагуланти (NOAC) или „не-витамин К антагонисти“ (NVKA). Въпреки че няма съображения относно нивата на INR с тези лекарства, важно е да приемате таблетките по едно и също време всеки ден. Ако смятате, че сте пропуснали доза, важно е да изчакате до момента на следващата доза, преди да я приемете отново.

Ако ви предстои процедура, като екстракция на зъб, медицинска процедура или операция, посъветвайте се с вашия лекар за съвет дали трябва да прекратите приема на антикоагуланта предварително. Не забравяйте, че кръвенето е нормално и антикоагулацията забавя, но не спира кръвосъсирването.

За пациенти, на които антикоагулация не им понася по медицински причини, има процедура, наречена **транскатетърно затваряне на ухото на лявото предсърдие**. Алтернатива на медикаментите за пациенти с ПМ с висок риск от инсулт е затварянето на ухото с медицинско устройство за затваряне. Устройството е проектирано да затваря ухото на лявото предсърдие (което е известно, че е основният източник на кръвни съсиреци при пациенти с ПМ), предотвратявайки образуването на съсиреци в ухото или освобождаването им от него и пътуването до мозъка. **Никога не правете промени в лекарствата си, без първо да сте потърсили медицинско одобрение.**

Хирургични опции

Освен лекарства, има и няколко налични процедури, които могат да премахнат вашето ПМ. Има **кардиоверсия**, която нулира електрическите импулси в сърцето чрез прилагане на контролиран електрически шок. На подходящи пациенти може да бъде предложена **аблация**, при която електрическите импулси в сърцето се блокират.

Психологическо въздействие и справяне

Усещането за бърз или неравномерен сърдечен ритъм може да предизвика цикъл на безпокойство, повишен адреналин, допълнително повишен сърдечен ритъм и повече тревожност.

Това може да бъде разсейващо и инвалидизиращо за някои хора.

Депресията е естествена и често срещана реакция при диагноза ПМ и може да има далечни последици за всички засегнати.

Винаги е полезно да говорите за вашето ПМ със здравен специалист, като например личен лекар. Това може да ви помогне да разберете какво ви помага и да коригирате вашето лекарство, ако е подходящо. Ако вашият личен лекар предложи консултация или друга форма на психологическа помощ, обмислете тази опция. Приспособяването на личния фронт е наистина важно.

Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) може да бъде много ефективна за справяне с тревожността и депресията, свързани със състояния като ПМ. Този подход на говорене може да ви помогне да разберете нещата, които предизвикват и допринасят за вашето преживяване на емоционални реакции, свързани с аритмията, и за разработване на по-адаптивни начини за реагиране на вашето състояние. КПТ се предлага като лечение на Националната служба по здравеопазване и се предоставя от Подобряване на достъпа до психологически терапии (IAPT) или може да бъде достъпно чрез вашата кардиологична служба. Има безплатни онлайн ресурси, посветени на КПТ и лекарства.

Медитацията може да помогне за намаляване на тежестта или честотата на епизодите на ПМ, ако стресът изглежда е отключващ фактор.



Внимателността е клон на медитацията, който нарасна като популярност през последните няколко години. Включва концентрация върху сетивата и настоящия момент.

Медитацията и релаксацията могат да ви помогнат да се справите със симптомите, свързани със стреса, и доказателствата подкрепят ползите от тях. Има налични приложения за изтегляне или търсене онлайн на местни центрове за медитация в близкото ви населено място.

Алтернативни терапии

Далеч от това да са модерни или „нова епоха“, стъпките за насърчаване на емоционалното благополучие могат да подпомагат по-„видимите“ форми на лечение, предписани от клиницистите под формата на лекарства. Те могат да играят важна роля в намирането на цялостен отговор.

Проучванията са установили, че леките форми на йога и дихателни упражнения могат да помогнат на пациенти с ПМ. Практикуването на йога може да доведе до лек спад на систоличното и диастоличното кръвно налягане и може да има благоприятен ефект върху сърдечната честота. Йога е лесна за научаване и може да се практикува, дори докато седите на стол.

Много здравословни хранителни продукти (напр. джинджифил, гинко билоба, женшен и жълт кантарион) могат да повлияят на процеса на съсирване на кръвта, да удължат кървенето и да повлияят на нивата на INR при пациенти на Варфарин, така че е най-добре пациентите да потърсят съвет от лекарите си, ако използват тези продукти или смятат да ги използват.

Здравословно хранене

Ако приемате Варфарин, трябва да имате предвид съдържанието на витамин К в храната, тъй като това има въздействащ ефект върху нивата на INR и от своя страна се отразява на вашата доза Варфарин. Моля, вижте нашия информационен лист за Варфарин и диета за повече подробности.

За тези, които не са на Варфарин, няма твърди и бързи правила, когато става въпрос за диета, тъй като метаболизмът на всеки е различен, но някои хора съобщават, че следните стъпки могат да намалят симптомите, ако имат пароксизмално ПМ (епизоди, които спират в рамките на 7 дни без лечение):

- Някои хора казват, че обилното хранене може да предизвика ПМ, така че може да е разумно да вечеряте по-малко, не по-късно от 19 часа, ако симптомите се появяват редовно през нощта.
- Пийте по-малко алкохол и ако още не сте го направили, опитайте се да спрете пушенето. Никотинът е сърдечен стимулант и също така е известно, че причинява коронарна болест на сърцето. Вашият местен личен лекар ще може да ви насочи към клиника за отказване от тютюнопушене.
- Заменете чая и кафето с безкофеинови варианти, като например чай от червен храст, който се предлага в повечето супермаркети.
- Шоколадът съдържа естествени стимуланти, които могат да предизвикат епизод на ПМ при някои хора.
- Намалете солта, особено ако страдате от високо кръвно налягане
- Спазвайте диета с ниско съдържание на мазнини и наблюдавайте приема на холестерол, за да се предпазите от пренатоварени артерии, които могат да ограничат притока на кръв.

- Грейпфрутът е „аритмогенен“ при високи дози и засяга сърдечната „QT“ вълна (модел на електрическо време), така че може да е разумно да го избягвате.
- Някои проучвания предполагат, че храни, включително сирена, някои видове боб, преработено месо и мариновани храни, могат да предизвикат епизод на пароксизмално ПМ при някои хора.

Ако имате пароксизмално ПМ, добра идея е да водите дневник на тригерите, като записвате неща като дали симптомите са се появили след приема на лекарства, дали сте се чувствали отпуснати или паникьосани, дали сте били в определена поза, както и продължителността на епизода. Воденето на такъв дневник може да разкрие незабелязани досега модели и да подчертае неща, които бихте могли да избягвате в бъдеще.



Установено е, че има увеличение на пиенето на алкохол и болничните посещения за ПМ в голяма популация. Голямата консумация на алкохол или „прекомерното пиене“ крие по-висок риск от епизод на предсърдно мъждене; това също така включва по-висок риск от изпитване на първи епизод на предсърдно мъждене при лица, които никога преди това не са били диагностицирани с това състояние.

Винаги се консултирайте с лекар, диетолог или специалист по аритмия, преди да направите значителни промени в диетата си.

Грижи за човек, страдащ от ПМ

Тъй като има малко или никакви визуални признаци, че някой страда от ПМ, за другите може да е трудно да оценят през какво преминава човек с ПМ. Психологически, сърцето е това, което ни поддържа живи и примиряването с ПМ и възможния риск от инсулт може да отнеме време както за пациента, така и за болногледача му.

Споделеният проблем е проблем, намален наполовина, както се казва, и едно "слушащо ухо" може да направи огромна разлика.

Диагнозата ПМ ще означава повече посещения при личния лекар, кардиолог или може би клиника за антикоагуланти и човекът, страдащ от ПМ може да се нуждае от каране до и от срещи.

Може да е трудно да се оцени въздействието на ПМ върху пациента, тъй като това не е видимо състояние и ако в допълнение пациентът отказва да приеме диагнозата, той може да не вижда значението на приема на своите лекарства и може да пропуска дозите.

Партньорите може да открият, че повишените изисквания към времето им ще означават, че трябва да направят корекции в графика си.



Шофиране

Проверете дребния шрифт на вашата автомобилна застрахователна полица. Наличието на ПМ не трябва да ограничава дали можете или не да шофирате, но трябва да ги информирате за вашата диагноза и неразкриването ѝ може да направи вашата полица невалидна. Ако условията на полицата не са от полза за вас, може би е време да намерите друга застрахователна компания.

Официалните насоки на Агенцията за лицензиране на шофьори и превозни средства за шофьори подлежат на промяна в кратки срокове и затова техният уебсайт ще разполага с най-актуалните изисквания или ограничения, включително колко скоро можете да шофирате след кардиоверсия или катетърна аблация.

Моля, проверете уебсайта на Агенцията за текущи насоки.

Въпреки че ПМ е по-често срещано сред възрастните хора, то може да се появи и при хора, които са водили физически активен начин на живот, включително спортисти. Упражненията са важен компонент от здравословния начин на живот, като физическото натоварване в съответствие с темпото, на ниво, с което се чувствате индивидуално комфортно, е разумно от сърдечно-съдова и емоционална гледна точка. Вашият личен лекар ще ви посъветва за отличните ползи от физическата активност.



„Използвайте го или го изгубете“ е повече от просто закачлива фраза. Продължителните периоди на бездействие могат да бъдат толкова вредни, колкото и прекалено напрегнатите упражнения - не забравяйте, че умереността е от ключово значение.

Редовното ходене е отличен начин за поддържане на форма. Прегледайте местните вестници, развлекателни центрове или библиотека и ще откриете изобилие от дейности като тай-чи, йога сесии или уроци по зумба, както и безкраен брой онлайн уроци, от йога и пилатес до Високо интензивни интервални тренировки (HIIT).

Въпреки това, ако планирате да опитате по-натоварващи упражнения, като спорт или посещение на фитнес, е добра идея да обсъдите това с вашия лекар, преди да започнете.

Плуване

Плуването е страхотно аеробно упражнение. Ако сте му се наслаждавали известно време без вредни ефекти, вероятно е добре да продължите да плувате. Хората са приспособени за живот на сушата и потапянето на тялото във вода изтласква кръв от крайниците към гърдите. Студената вода може да има същия ефект, тъй като води до стесняване на повърхностните кръвоносни съдове като естествен отговор, за да се запази топлината. Това може да има отражение върху кръвното налягане и ПМ.

Бъдете внимателни към състоянието си, ако забележите признаци и симптоми на бавен сърдечен ритъм, ПМ или усещане за отпадналост.

Интимност

Безпокойството относно въздействието на физическата активност върху отключването и влошаването на ПМ е често срещано. Това може да накара някои хора да се тревожат за безопасността на сексуалната активност. Загубата на интерес или увереност в секса може да засегне вас и вашия партньор, ако сте в интимна връзка. Това също така може да повлияе на това как се чувствате за себе си и живота като цяло.

Любящата и удовлетворяваща сексуална връзка е безопасна и наистина се препоръчва от лекарите.

Сексуалната активност е форма на упражнение и има ползи за сърдечно-съдовата система, включително повишен кръвен поток, сърдечен ритъм и дълбоко дишане. Всичко това подобрява циркулацията на кислород и хормони към органите и мускулите, както и премахването на отпадъчните продукти от тялото. Подобрява и баланса на холестерола и изгаря калории.

Интимният контакт подпомага цялостното намаляване на стреса. Той засилва имунната система и е свързан с по-високи нива на антитяло (имуноглобулин А), което може да ни предпази от настинки и други инфекции. Намалява риска от рак на простатата при мъжете и помага да се сведе до минимум рискът от инконтиненция при жените по-късно в живота. Той освобождава хормон, наречен окситоцин, така нареченият „хормон на любовта“, и това насърчава съня, което е свързано с други ползи, като поддържане на здравословно тегло и кръвно налягане. Дълбоката релаксация, която обикновено следва секса, може да е един от малкото моменти, когато хората наистина си позволяват напълно да се отпуснат и да релаксират.

Ако имате притеснения относно интимния контакт след диагноза ПМ, винаги можете да обсъдите това с вашия лекар. Темата за секса може да бъде трудна за обсъждане от пациентите, но не забравяйте, че вашият лекар и медицински сестри са свикнали да говорят за тези неща и те са там, за да ви предложат информацията и съветите, от които се нуждаете.

ПМ може да допринесе за еректилна дисфункция – всъщност този симптом понякога води до диагностициране на първо място. Ако обмисляте да използвате лекарство за лечение на това, говорете с вашия лекар, защото той е наясно както с медицинската ви история, така и с всички възможни лекарствени взаимодействия, които може да изискват наблюдение. След като споменахме това, не е необичайно на пациентите с ПМ безопасно да се предписват лекарства за еректилна дисфункция.

Преди да пътувате

Обсъдете това с вашия лекар. Те знаят вашата медицинска история, така че винаги са най-добрият човек, който да ви посъветва.

- Кажете им за колко време заминавате и коя страна ще посетите.
- Попитайте дали трябва да вземете някакви предпазни мерки.
- Попитайте дали са необходими някакви имунизации и дали те взаимодействат с антикоагулацията.
- АКО е предписан Варфарин, обсъдете възможностите за самоконтрол на INR, докато сте на път.
- Попитайте лекарите дали значителни промени в местното време ще променят начина, по който трябва да приемате лекарства.
- Обсъдете всякакви други конкретни притеснения, които може да имате.

Добра идея е да носите предупредителна карта за лекарства или да носите гривна или колие за медицински документи по време на пътуването си. Това може да посочи вашето състояние, всички имплантирани устройства, които може да имате, лекарства, които приемате, и данни за контакт с вашия лекар. Дигиталната идент. карта може да съдържа много информация за вашето състояние.

Ако приемате Варфарин, потърсете съвет от вашата клиника за антикоагуланти за промяна на диетата по време на пътуване. Бъдете наясно с центровете за тестване на INR или обсъдете с вашия лекар самоконтрола на INR, докато сте на път.

Носенето на чорапи за летене (известни също като компресионни чорапи) по време на пътувания от четири часа или повече подпомага притока на кръв, като проучванията показват, че могат значително да намалят подутите глезени и риска от дълбока венозна тромбоза (ДВТ).

Предлагат се в различни размери и също така има различни нива на компресия. Чорапите за летене се предлагат в аптеки, летища и много търговски обекти. Жизненоважно е компресионните чорапи да се измерват и носят правилно, тъй като неподходящите чорапи всъщност могат да увеличат риска от ДВТ. Потърсете съвет относно размера и правилното прилягане от фармацевт или медицински специалист. С антикоагулацият рискът от развитие на съсирек или ДВТ е нисък и няма причина да не можете да пътувате, включително на дълги разстояния.

Опаковайте в багажа си повече лекарства, отколкото ще ви трябват по време на пътуването, в случай че се забавите или трябва да удължите пътуването си.

По време на пътуване

- Вземете със себе си повече лекарства, отколкото е необходимо, в ръчния си багаж в случай на закъснение или загуба.
- Носете ги със себе си в ръчния багаж, в случай че куфарите изчезнат.
- Носете списък с лекарства и дози.
- Носете предупредителна карта или гривна за лекарства.
- Ако имате имплантирано медицинско устройство, попитайте охраната на летището дали е безопасно за вас да преминете през скенерите за сигурност или дали трябва да бъдете ръчно претърсени.

- Станете и изпълнете краката си, докато пътувате, за да намалите риска от образуване на кръвни съсиреци.
- Правете упражнения против ДВТ поне на всеки половин час. Повдигнете петите си, като държите пръстите си на пода, след което ги спуснете отново. Направете това 10 пъти. След това повдигнете и спуснете пръстите на краката си 10 пъти.
- Носете вода, за да противодействате на ефектите от дехидратацията.
- Носете свободни удобни дрехи.
- Носете чорапите за летене през целия полет.
- Пийте алкохол в умерени количества или не пийте изобщо и избягвайте сънотворните.
- Следвайте съветите как да приемате лекарства при полети на дълги разстояния със значителни промени във времето.

На дестинацията

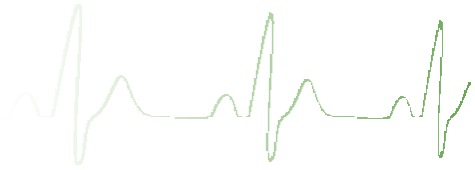
- Придържайте се колкото можете повече към нормалния си модел на сън, за да избегнете преумората.
- Опитайте се да не се натоварвате повече от обикновено. Ако се натоварите твърде много, това може да предизвика симптоми на ПМ.
- Придържайте се към нормалната си диета колкото е възможно повече. Алкохолът и преяждането могат да предизвикат ПМ.
- Потърсете незабавна медицинска помощ, ако имате необичайни симптоми на ПМ.

Насладете се на почивката си!

Източници на съвети и информация

- Вашият кардиолог или електрофизиолог
- Вашият личен лекар
- Фармацевт
- Медицинска сестра – специалист по аритмия
- Клиника по антикоагулация
- Интернет
- Добри книжарници
- Библиотеки

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



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.