

Fibrilatia Atriala (FiA) si Insuficienta Cardiaca Failure



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

Glossario

Ablatie: Un tratament prin care se distruge o zona foarte mica de tesut in interiorul inimii, care provoaca aritmia

Aritmie: Tulburare a ritmului cardiac care este neregulat

Atrii: Cele doua camere superioare ale inimii

Fibrilatie atriala (FiA): O tulburare de ritm cardiac frecvent intalnita si care determina un ritm neregulat si deseori foarte rapid

Nodul atrioventricular (AV): O parte a conexiunii electrice dintre atrii si ventriculi

Cardioversie: Utilizarea unei cantitati mici de energie electrica, in mod sincron, pentru a opri ritmurile cardiace rapide sau neregulate

Fractie de ejectie: O evaluare exprimata in procente a cantitatii de sange pe care ventriculul stang (principala camera a inimii care pompeaza sangele) o poate pompa la fiecare bataie a inimii

Insuficienta cardiaca: Termenul medical care descrie situatia in care inima nu mai este capabila sa pompeze sange in corp cu eficienta cu care ar fi necesar

Hipertensiune: Presiune crescuta a sangelui

Nodul sinusal: Pacemaker-ul natural al inimii (cel care imprima ritmul natural al inimii)

Ritm sinusal: Ritmul normal al inimii

Atac cerebral: O conditie medicala in care creierul nu mai este oxigenat, care poate fi produsa de un cheag de sange sau de o sangerare in creier

Ventriculi: Cele doua camere ale inimii care pompeaza sangele

Ce este insuficienta cardiaca ?

Rolul inimii este de a pompa sange in tot corpul, asigurand ca oxigenul, sangele si nutrientii sa ajunga la musculatura si la organele interne. Insuficienta cardiaca este afectiune in care inima nu mai pompeaza sange in corp atat de eficient cat ar trebui, astfel incat corpul nu mai are suficient oxigen si sange. Cand organele interne nu mai au suficient oxigen pentru a functiona bine, pot sa apara simptome, in special in timpul unui effort.

Cu toate ca termenul de insuficienta cardiaca poate sa sune alarmant, aceasta nu inseamna ca inima dumneavoastra va inceta pur si simplu sa mai bata. Cu toate ca insuficienta cardiaca este o afectiune grava, ea reprezinta doar faptul ca inima nu mai functioneaza corespunzator si are nevoie de sprijin pentru a functiona mai bine.

Medicii se refera, de obicei, la doua tipuri de insuficienta cardiaca (mai exista si alte tipuri). Aceste doua tipuri principale se bazeaza pe fractia de ejectie care reprezinta proportia de sange pompat de camera principala de pompare a inimii (ventriculul stang) in timpul unei batai de inima. Cel mai frecvent tip de insuficienta cardiaca este cea cu fractie de ejectie scazuta (mai putin de 50%). Devine tot mai frecvent si celalalt tip de insuficienta cardiaca in care fractia de ejectie este inca normala (intre 50% si 75%). Medicul dumneavoastra va va spune ce tip de insuficienta cardiaca aveti si care sunt optiunile de tratament.

O alta clasificare a insuficientei cardiace, folosita ocazional, este insuficienta cardiaca dreapta si insuficienta cardiaca stanga. Insuficienta cardiaca dreapta apare atunci cand sangele stagneaza in partea dreapta a circulatiei, producand umflarea picioarelor, a abdomenului sau a altor organe. Insuficienta cardiaca stanga este produsa de stagnarea sangelui in partea stanga a inimii catre plamani si determina congestia plamanilor si sufocare.

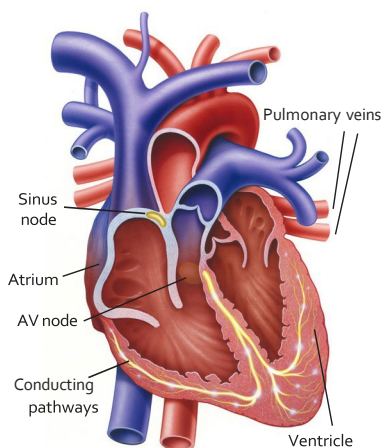
Ce este fibrilatia atriala ?

Fibrilatia atriala (FiA) este o anomalie a ritmului inimii (o aritmie). Ea afecteaza camerele superioare ale inimii, atriile, care bat neregulat. Deoarece atriile controleaza ritmul normal (sinusal) al inimii, se va produce un puls neregulat.

FiA apare atunci cand in atrii apare o activitate electrica haotica, care anuleaza complet activitatea nodului sinusal. In consecinta, atriile nu vor mai bate regulat si vor pompa in mod inefficient. Nodul AV (o aglomerare de celule ale inimii specializate) va impiedica o parte din aceste impulsuri rapide sa ajunga la ventriculi, dar, totusi, ventriculii vor bate neregulat si, posibil, si rapid.

Acest fapt poate determina simptome ca palpitatiile, sufocarea, disconfort in piept, ametela, lesin sau oboseala. Scopul tratamentului FiA este restabilirea ritmului normal al inimii si, daca nu este posibil, incetinirea frecventei neregulate, pentru a usura simptomele si pentru a preveni complicatiile FiA legate de atac cerebral si de insuficienta cardiaca.

FiA este aritmia cea mai frecventa, afectand 4 la 100 din persoanele de peste 65 ani.



© 2012 Arrhythmia Alliance

Simptomele insuficienței cardiace

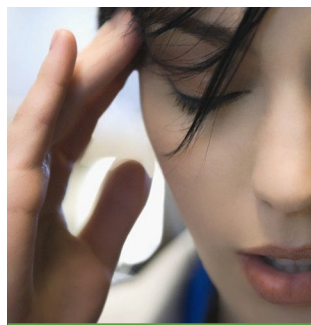
Unul din cele mai frecvente simptome ale insuficienței cardiace este sufocarea, care se agravează odată cu activitatea fizică. Congestia, sau rețenția de lichid, se acumulează în plămâni, ceea ce determină dificultatea de a respira. Acest fapt apare atunci când aveți o activitate fizică sau sport, sau, în cazurile mai severe, poate să apară și în repaus. De asemenea, poate să apară și noaptea, în poziție culcat, și poate afecta somnul. Acumularea de lichid poate duce și la umflarea gleznelor, a picioarelor, a abdomenului, pe măsura ce inima nu mai poate pompa eficient ca să înlăture excesul de lichid. Poate să apară și tusea persistentă din cauza excesului de lichid din plămâni.

Reducerea funcției inimii provoacă frecvent oboseala, deoarece sunt trimise către corp mai puțin oxigen și mai puțini nutrienți. Acest fapt, la rândul său, va determina ca activitățile zilnice să devină mai dificile și mai epuizante, în special exercitiul fizic.

Pot apărea și alte simptome ca palpitațiile, batai rapide sau neregulate ale inimii, slăbiciune, amețeli sau leșin, creștere rapidă în greutate prin rețenția de lichid, scăderea atenției.

Simptomele FiA

Unele persoane cu FiA pot să nu aibă simptome, iar aceasta poate fi descoperită doar la un control medical de rutină, sau după prezentarea în urgență pentru altă afecțiune medicală. Cu toate acestea, unii pacienți pot avea palpitații (sunt capabili să perceapă ritmul cardiac rapid și neregulat), sufocare sau durere de piept. Cel mai ușor mod de a detecta FiA este palparea pulsului. Aceasta trebuie să fie confirmată de o electrocardiogramă. Cele mai frecvente simptome ale FiA includ: Unele persoane cu FiA pot să nu aibă simptome, iar aceasta poate fi descoperită doar la un control medical de rutină, sau după prezentarea în urgență pentru altă afecțiune medicală. Cu toate acestea, unii pacienți pot avea palpitații (sunt capabili să perceapă ritmul cardiac rapid și neregulat), sufocare sau durere de piept. Cel mai ușor mod de a detecta FiA este



palparea pulsului. Aceasta trebuie sa fie confirmata de oelectrocardiograma.

Cele mai frecvente simptome ale FiA includ:

- Palpitatiile, care pot fi rapide
- Oboseala
- Sufocare
- Ameteli
- Durere de piept

Fibrilatia atriala si Insuficienta cardiaca

Fibrilatia atriala si insuficienta cardiaca sunt recunoscute la nivel global ca epidemii in crestere, cu un numar tot mai mare de persoane care sufera de ambele boli. Fibrilatia atriala este cea mai frecventa aritmie, afectand 1,5 milioane de persoane numai in Marea Britanie, cu aproximativ 500.000 de persoane nediagnosticate inca. Aceasta cifra se va dubla pana in anul 2050. Cel putin 900.000 persoane au fost diagnosticate in Marea Britanie cu insuficienta cardiaca, cel putin 65.000 fiind diagnosticate anual. Fibrilatia atriala afecteaza 1 din 4 persoane cu varsta de peste 65 ani, in timp ce insuficienta cardiaca afecteaza 1 din 5 persoane.

De ce sunt atat de frecvent asociate insuficienta cardiaca si fibrilatia atriala?

Se considera ca unul din motivele principale pentru care cele doua afectiuni sunt atat de frecvent asociate este faptul ca ambele au factori de risc similari (hipertensiunea arteriala, diabetul zaharat, obezitatea, apneea in somn etc.). De asemenea, varsta joaca un rol important atat pentru FiA, cat si pentru insuficienta cardiaca, ambele fiind mai frecvente dupa varsta de 65 ani.

Exista o relatie clara intre FiA si insuficienta cardiaca, cu toate ca nu este foarte clar inteles daca FiA determina insuficienta cardiaca sau insuficienta cardiaca determina FiA, deoarece fiecare din aceste afectiuni produce modificari la nivelul inimii si predispune pacientul la cealalta afectiune.

Diagnosticul oricareia din aceste afectiuni predispune pacientul la aparitia celeilalte. Prezenta FiA in sine este un factor de risc pentru aparitia insuficientei cardiace, cu o crestere de 3 ori a aparitiei insuficientei cardiace la pacientii care au FiA.

FiA poate creste riscul de aparitie a insuficientei cardiace prin cresterea pulsului in repaus, printr-un puls exagerat de crescut la effort si prin scaderea debitului inimii (cantitatea de sange pe care inima o pompeaza in circulatia corpului in fiecare minut).

Insuficienta cardiaca poate creste riscul de FiA din cauza presiunii crescute din interiorul inimii, ceea ce intinde atriile (camarutele superioare ale inimii) si face mult mai probabila aparitia FiA.

Se stie ca diagnosticul concomitent de FiA si insuficienta cardiaca confera un prognostic mai rezervat decat fiecare afectiune separat. In acelasi timp, exista numeroase optiuni de tratament cu ajutorul carora traiul cu ambele afectiuni sa fie mai usor.

Totusi, nu uitati ca daca ati fost diagnosticat/a cu una din aceste afectiuni, fibrilatie atriala sau insuficienta cardiaca, nu inseamna ca obligatoriu veti avea si cealalta afectiune.

Optiunile de tratament pentru FiA si insuficienta cardiaca

Anticoagulantele

Cel mai important element de luat in considerare atat pentru FiA, cat si pentru insuficienta cardiaca, este prevenirea accidentului vascular cerebral, deoarece ambele afectiuni sunt factori de risc pentru accidentul vascular. Daca aveti ambele afectiuni este mult mai probabil sa aveti cheaguri de sange, astfel aveti risc de a face accident vascular cerebral. Din acest motiv este foarte probabil sa vi se prescrie tratament anticoagulant. Anticoagulantele au rolul de a scadea riscul de formare a cheagurilor de sange.

Beta-blocantele si blocantele canalelor de calciu

Un alt element important in tratamentul FiA si al insuficientei cardiace este controlul pulsului. De obicei se recomanda un beta-blocant, ca bisoprololul, sau un blocnat al canalelor de calciu daca beta-blocantele sunt contraindicate sau nu sunt tolerate. Beta-blocantele si blocantele canalelor de calciu nu numai controleaza frecventa pulsului, dar scad si tensiunea arteriala si ajuta la controlul aritmiilor. Ajuta la imbunatatirea simptomelor si in timp imbunatatesc capacitatea de pompare a inimii.

Digoxin

Digoxin este un medicament care rareste bataile inimii si creste forta de contractie a inimii. Digoxinul se utilizeaza atunci cand beta-blocantele si blocantele canalelor de calciu nu sunt eficiente sau nu pot fi utilizate in prima instanta la pacientii cu insuficienta cardiaca si fibrilatie atriala.

Diureticele

Cunoscute ca tabletele care elimina apa, diureticele au ca scop scaderea acumularii de apa in corp, stimuland rinichii sa produca mai multa urina. Retentia de apa produce umflarea picioarelor, a gleznelor, a abdomenului, se acumuleaza in plamani si multe persoane simt ca respira mai usor dupa ce incep acest tratament.

Inhibitoarele enzimei de conversie a angiotensinei (IECA)

Inhibitoarele ECA functioneaza prin dilatarea vaselor de sange, usurand pomparea a sangelui in corp si reducand efortul pe care trebuie sa il faca inima. Inhibitoarele ECA sunt utilizate si si pentru scaderea tensiunii arteriale in hipertensiune.

Blocantele receptorilor de angiotensina II (BRA)

BRA functioneaza intr-un mod asemanator cu inhibitoarele ECA, prin dilatarea vaselor de sange si prin scaderea presiunii sangelui. BRA sunt frecvent prescrise pacientilor care nu pot lua inhibitoare ale ECA.

Sacubitril-valsartan

Aceasta combinatie dintre un BRA (valsartan) si un inhibitor de neprilizina (sacubitril) functioneaza, de asemenea, prin dilatarea vaselor de sange, ajutand inima sa pompeze mai usor. Se prefera acest tratament pentru unii pacienti, fata de un inhibitor al ECA sau un BRA singur. Acest medicament nu trebuie luat impreuna cu un inhibitor al ECA.

Inhibitorii SGLT2 (dapagliflozin sau empagliflozin)

Unul din aceste medicamente este recomandata pentru pacientii cu insuficienta cardiaca cu fractie de ejectie scazuta. Aceste medicamente au aparut initial pentru controlul diabetului zaharat, iar in prezent se stie ca ajuta la controlul sindromului de insuficienta cardiaca.

Cardioversia

Cardioversia este conversia unui ritm anormal al inimii la ritmul normal (sinusal), folosind un soc electric pentru activarea inimii. Scopul cardioversiei este de a opri aritmia, astfel ca dupa soc ritmul normal (ritmul sinusal) sa poata sa se instaleze.

Ablatia

Ablatia prin cateter are ca scop tratamentul ritmului anormal al inimii prin distrugerea zonei din inima in care celulele genereaza aritmia care afecteaza intreaga inima. Ablatia prin cateter este o procedura minim invaziva care se efectueaza, de obicei, folosind anestezie locala si sedare, desi in unele cazuri, cum este cazul la copii si adolescenti, se poate folosi anestezia generala.

Stimularea cardiaca si ablatia

O optiune care este valabila pentru pacientii care au implantat un stimulator cardiac este ca medicul dumneavoastra sa efectueze o ablatie a nodului atrio-ventricular (AV) care este acea parte a cailor electrice dintre atrii si ventriculi. Ablatia nodului AV va deconecta camerele superioare ale inimii de cele inferioare, fiind imposibil ca inima sa mai bata repede ca in fibrilatia atriala. In aceasta situatie, pacientul devine dependent de stimulatorul cardiac pentru functionarea normala a inimii.

Dispozitive implantabile

Uneori este necesara implantarea unui dispozitiv care sa amelioreze simptomele insuficientei cardiace si ale FiA, in special cand aceste afectiuni se agraveaza, sau atunci cand celelalte variante de tratament nu au fost eficiente. Exista numeroase dispozitive implantabile care pot fi folosite, ca:

- **Stimulatoarele cardiace (pacemaker)** Acestea stimuleaza electric inima, astfel incat pulsul sa nu fie prea scazut. Ele sunt utile in special in cazurile in care unul din simptome este lesinul.
- **Dispozitivul de resincronizare (CRT)** – CRT functioneaza prin determinarea ambilor ventriculi sa se contracte simultan, imbunatatind functionarea intregii inimi. Aceste dispozitive functioneaza asemanator cu stimulatoare cardiace, ajutand inima sa bata regulat, in special cand pacemaker-ul natural al inimii nu mai functioneaza corespunzator. Aceste dispozitive restabilesc functionarea coordonata a inimii si pomparea mai eficienta.
- **CRT ICD** – Acest dispozitiv este destinat celor care au un risc mare de a avea ritmuri periculos de rapide ale inimii. Functioneaza foarte asemanator cu un ICD obisnuit (a se vedea mai jos), dar ofera si avantajul imbunatatirii simptomelor de insuficienta cardiaca.
- **Defibrilatorul implantabil (ICD)** – Acest dispozitiv poate sa recunoasca un ritm periculos de rapid sau neregulat si poate sa elibereze o terapie electrica sau un soc electric in urma carora inima isi reia ritmul normal sinusal.

Impactul psihologic si adaptarea

Diagnosticile de insuficienta cardiaca sau FiA pot speria multe persoane. Un diagnostic poate fi un eveniment dramatic care ia prin surprindere. Poate aduce un sentiment de nesiguranta si poate fi urmat de o perioada de adaptare psihologica. Nu numai ca diagnosticul in sine poate ingrijora, dar si simptomele le fac viata dificila multor persoane.

Anxietatea sau tristetea legate de afectiunea dumneavoastra si de simptomele dumneavoastra sunt normale si reprezinta o reactie frecventa. Este important sa gasiti calea prin care aceste sentimente sa fie gestionate, deoarece ele pot avea un impact negativ asupra afectiunii dumneavoastra. Este util sa vorbiti cu prietenii si cu familia despre sentimentele dumneavoastra si puteti gasi ajutor in discutia cu doctorul dumneavoastra sau cu asistentul medical.

Terapia cognitiv-comportamentala (TCC) reprezinta o discutie specializata care poate ajuta o persoana sa accepte si sa se adapteze cat poate de bine la afectiunea ei. Poate fi foarte utila in anxietate, depresie sau soc si amelioreaza calitatea vietii. Aceasta terapie este in mod special utila atunci cand incercati sa va adaptati mai bine la unele simptome si atunci cand moralul dumneavoastra incepe sa scada.

Un ajutor important in gestionarea afectiunii dumneavoastra este cunoasterea ei. Cunoasterea tuturor optiunilor de tratament, cum poate fi cel mai bine gestionate FiA si insuficienta cardiaca, cum pot fi adoptate schimbarile stilului de viata, toate acestea va ajuta sa controlati afectiunea.

Cel mai important element pe care sa nu il uitati este faptul ca nu numai ca

Sfaturi despre stilul de viata

Dupa diagnosticul de insuficienta cardiaca sau de FiA, aproape intotdeauna este necesara schimbarea stilului de viata. Este foarte important sa avem un stil de viata cat mai sanatos, sa avem o dieta hranitoare si echilibrata pentru a ne greutatea corecta. Astfel vom avea un beneficiu in general pentru sanatate si pentru conditia fizica, cu atat mai mult cu cat s greutatea in plus agraveaza simptomele date de presiunea la care sunt supusi inima si plamanii.



O componenta importanta a dietei este reducerea sarii, din cauza faptului ca sarea creste retentia de apa si creste tensiunea arteriala. Discutati cu medicul dumneavoastra despre recomandarile legate de aportul de sare.

Alcoolul este un factor declansator al episoadelor de FiA si creste tensiunea arteriala, agravand simptomele de insuficienta cardiaca, astfel incat reducerea sau eliminarea completa a alcoolului din dieta reprezinta un fapt pozitiv.

Cafeina poate creste pulsul, ca si tensiunea arteriala, si este un factor declansator des intalnit al episoadelor de FiA. O varianta benefica pentru persoanele cu FiA si insuficienta cardiaca este bautura fara cofeina.

Daca luati anticoagulant de tip acenocumarol, trebuie sa cunoasteti continutul de vitamina K al alimentelor, deoarece acesta are un efect foarte important asupra nivelului INR, afectand doza de acenocumarol care trebuie administrata. Daca dieta dumneavoastra este rezonabil de consistenta, cantitatea de vitamina K din dieta va fi echilibrata de doza de acenocumarol.

O idee buna este completarea unui jurnal al hranei si bauturilor pentru a monitoriza elementele care duc la variatii ale INR si pentru a le putea evita pe viitor. Un stil de viata sanatos are o componenta importanta reprezentata de exercitiul fizic, iar practicarea acestuia intr-un mod ritmic, la un nivel care este confortabil pentru fiecare in parte reprezinta un beneficiu din punct de vedere cardiovascular si emotional. Exerciitiul fizic amelioreaza afectiunea dumneavoastra si va ajuta sa va mentineti starea de sanatate si conditia fizica. Perioadele lungi de inactivitate sunt la fel de daunatoare ca si exercitiul fizic intens; nu uitati ca moderatia este esentiala. O modalitate foarte buna de a va mentine in forma este mersul pe jos in mod regulat. Programele de exercitii pentru persoanele cu insuficienta cardiaca si

FiA au dovedit ca pot creste capacitatea inimii si muschilor dumneavoastra de a face efort si pot imbunatati calitatea vietii. Inainte de a incepe un program de exercitii este utila o evaluare a capacitatii de efort.

Exista, de asemenea, mici modificari pe care le puteti aduce modului in care va desfasurati sarcinile zilnice, astfel incat sa va fie mai usor sa traiti cu aceste afectiuni. O schimbare pe care o puteti adopta este indeplinirea sarcinilor pe sectiuni mai mici pentru a va putea conserva energia. Se poate sa aveti nevoie de mai mult timp pentru a le indeplini, dar ascultati-va corpul si odihniti-va, in special atunci cand sunteti obositi sau nu va simtiti bine.

Conducerea autovehiculelor atunci cand aveti FiA si insuficienta cardiaca

Este important controlul medical efectuat la reinnoirea permisului de conducere si este important, de asemenea, sa informati medicul despre afectiunile dumneavoastra. FiA si insuficienta cardiaca reprezinta rareori un obstacol in cazul conducerii autovehiculelor, cu exceptia cazurilor in care produc lesin sau simptomele sunt severe si afecteaza capacitatea de conducere. Daca ati fost obligati si intrerupeti condusul, puteti sa il reluati numai dupa ce medicul dumneavoastra va asigura ca o puteti face in siguranta.



Recomandarile legislative se pot modifica in timp. Informati-va din timp cu privire la conditiile de conducere a autovehiculelor in prezenta afectiunilor de care suferiti.

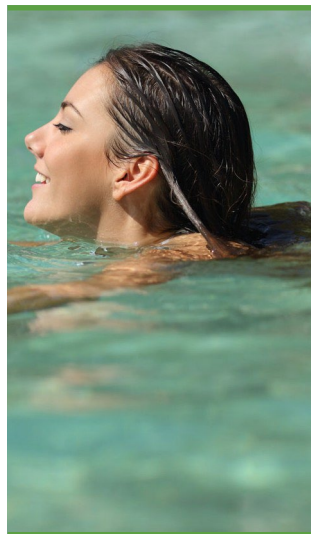
Calatoriile si FiA si insuficienta cardiaca

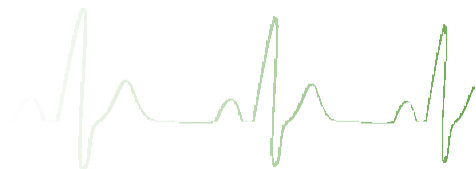
Inainte de a pleca in vacanta, este util sa faceti un control medical. Medicul dumneavoastra cunoaste istoricul medical si este persoana cea mai in masura sa va sfatuiasca.

Este util sa va informati cu privire la facilitatile medicale de la destinatie si sa aveti o lista cu numerele de telefon si adresele spitalelor.

Verificati daca asigurarea de sanatate pentru calatorie acopera FiA si insuficienta cardiaca si cautati sa aveti o asigurare cuprinzatoare.

Este bine ca pe perioada calatoriei sa aveti 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.





AF Association

✉ info@afa-international.org
🌐 www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

©AF Association

Published August 2019
Reviewed September 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)