



# Tvoj otkucaj sreće!

Otkrijte kako sačuvati zdravo srce,  
kako živjeti dobro sa srčanim aritmijama i  
kada trebate savjet liječnika...



Hrvatska udruga za aritmije srca

# Fibrilacija atrija (FA) u brojevima

25 %



Jednoj od četiriju osoba tijekom života pojavit će se FA.

1 - 2 %



mlađih od 65 g. ima FA.

6 - 7 %



starijih od 65 g. ima FA.

9 - 10 %



starijih od 80 g. ima FA.

5x



Rizik od zatajenja srca 5 je puta veći kod osoba s FA.

3x

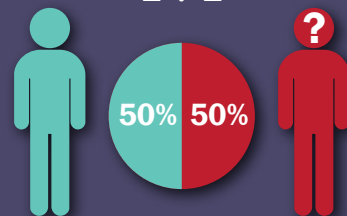


Rizik od moždanog udara 3 je puta veći kod osoba s FA.



Liječenje FA do 80 % umanjuje rizik od moždanog udara i zatajenja srca.

1 : 1



Svaka druga osoba s FA neće osjetiti poremećeni ritam srca ili neće biti sigurna ima li aritmiju.

## Ritam naš svakdanji

Vašim srcem upravlja provodni sustav koji odašilje električne impulse. To uzrokuje otkucaje srca. Taj sustav funkcionira automatski, dakle, izvan je naše volje. Naše srce uglavnom ritmično radi tijekom cijelog života. Na njegovu aktivnost utječe i autonomni živčani sustav, što je prirodno jer se s pomoću tog sustava srčani rad u naporu ubrzava, a tijekom odmaranja usporava.

Udruga pacijenata Ritam srca nudi odgovore kojima vam želi pomoći.

Postanite informirani sudionik u liječenju svoje aritmije ili aritmije vama bliske osobe. Svrha naše udruge, ove brošure i naših mrežnih stranica jest pomoći vam u tome. Želimo biti izvor stručnih informacija i platforma za povezivanje liječnika, pacijenata i njihovih obitelji.

Ako još niste, postanite naš član! Učinite to, bez ikakvih financijskih obveza, na stranici: [www.ritamsrca.hr](http://www.ritamsrca.hr).

## Srčane aritmije

Srčana aritmija ili abnormalni srčani ritam može se pojaviti kada električni impulsi koji ga koordiniraju ne putuju normalno. Zbog toga srce kuca prebrzo, presporo ili nepravilno. Među njima je najčešća fibrilacija atrija (nesklad između rada pretkljetki i kljetki). Pojavljuje se kada električni impulsi koji koordiniraju srčani ritam ne putuju normalno.

Gotovo svi su osjetili da im srce "preskače" ili "leprša" ili ubrzava u trenucima straha, uzbuđenja ili tijekom vježbanja. Previše kofeina i određenih lijekova također može kod nekih ljudi prouzročiti lupanje srca. Takve pojave nisu nužno alarmantne, ali ako se ponavljaju odmah treba otići liječniku. Te vrste aritmija uglavnom su bezopasne, ali neke mogu biti čak opasne za život jer premali protok krvi može oštetiti mozak, srce i druge organe.

Treba znati i da osobe s aritmijom u 30 do 40 % slučajeva ne osjećaju nikakve simptome ili poremećaj u radu srca. Zato se nemojte začuditi ako tijekom rutinskoga liječničkoga pregleda doznate da vaše srce ne radi skladno.

Nastanak aritmija ne može se potpuno spriječiti, ali zdrav način života i kvalitetno liječenje mogu umanjiti pojavu tragičnih posljedica i do 70 %. A to je dovoljno za nastavak zdravog života, zar ne?



prim. dr. sc. Borka Pezo Nikolić, dr. med., specijalist interne medicine uže specijalnosti iz kardiologije, predsjednica Udruge Ritam srca

## Kazalo

1. FA u brojevima
2. Srčane aritmije
3. Simptomi aritmije
4. Što uzrokuje aritmiju
5. Shvatite rizik
6. Što je FA
7. Prevencija
8. Može li srčana aritmija nestati
9. Antiaritmijska terapija
10. Tablica za praćenje FA



## Život s aritmijom

Većina aritmija može se držati pod kontrolom, a neke se mogu i izliječiti. To znači da pravilnim liječenjem možete nastaviti živjeti onako kako ste živjeli prije dijagnoze.

Život s abnormalnim srčanim ritmom može biti emocionalno izazovan. Važno je spriječiti anksioznost i stres te imati potporu liječnika i voljenih osoba. Dobro je i učlaniti se u našu ili sličnu udrugu pacijenata sa sličnim problemima.

Možda ćete morati nakon dijagnosticirane aritmije razmisliti o tome da prestanete upravljati automobilom, odabrat ćete mirnija mjesta za odmor itd. Savjet će vam dati vaš liječnik.

## Čimbenici rizika

Čimbenici rizika i uzroci srčanih aritmija uključuju:

- hipertenziju
- koronarne, srčane i plućne bolesti
- neravnotežu elektrolita u krvi
- strukturne abnormalnosti srca
- nenormalne električne puteve
- infekcije
- nuspojave nekih lijekova
- stres i tjelesnu neaktivnost

Kada je riječ o aritmiji, uvijek je bolje biti oprezniji.

Ako ste zabrinuti zbog nepravilnog rada srca, obratite se svojem liječniku.

## SIMPTOMI

1

Osjećaj „treperenja“ u prsima

2

Ubrzani rad srca (tahikardija)

3

Usporeni rad srca (bradikardija)

4

Bol u prsima

6

Vrtoglavica

5

Kratak dah

7

Osjećaj nesvjestice (presinkopa)

8

Nesvjestica (sinkopa)

9

Brzo umaranje

10

Stalni umor

## ARITMIJE

## Što uzrokuje aritmiju?

Aritmije su najčešće povezane s nekim drugim srčanim bolestima, a na prvom su mjestu bolesti srčanog mišića (kardiomiopatije) i učestalije su kod osoba sa zatajivanjem srca. Ne samo da su učestalije, nego zahtijevaju posebnu pozornost.

Neke aritmije mogu biti trajne, a neke se pojave povremeno, ali mogu biti vrlo opasne.

Aritmije mogu biti prouzročene prirođenim stanjem zbog dodatnoga električnog puta. Riječ je o sindromu preekscitacije. Kod određenog broja ljudi može se vidjeti u EKG-u. Ako ste imali aritmiju i dokazano je da imate dodatni električni put, imat će te dijagnozu WPW sindroma (Wolf-Parkinson-Whiteov sindrom). Ta se aritmija uspješno liječi elektrofiziološkom intervencijom.

Neki abnormalni srčani ritmovi mogu biti prouzročeni nasljednim stanjima, kao što su sindrom produljenog QT intervala, Brugada sindrom, aritmogena displazija desne klijetke i kateholaminregička polimorfna ventrikulska tahikardija.

Ako je to vaš slučaj, liječnik će razgovarati s vama o testiranju članova obitelji. Iako to može biti zastrašujuće, može im pomoći jer će doznati hoće li trebati liječenje sada ili u budućnosti.

# SHVATITE RIZIK



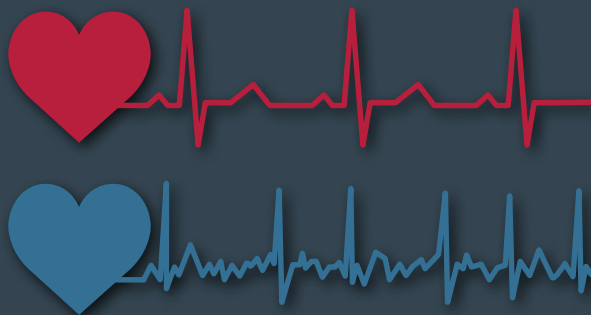
Pojavljuje li vam se fibrilacija atrijska, vaše će srce kucati nepravilno i zato možda neće moći iz sebe ispumpati svu krv.



Ako krv ne kola brzo i glatko, mogu se stvoriti opasni ugrušci krvi.



Ugrušci koji putuju iz srca u mozak mogu prouzročiti moždani udar.



## Normalni ritam srca

- pravilan (u jednakim razmacima)
- između 60 i 100 otkucaja u minuti (nakon 2 – 3 minute odmora).

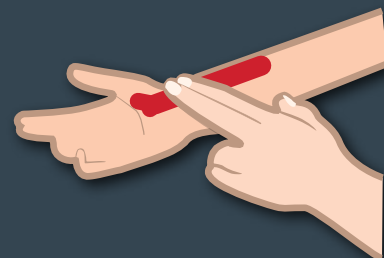
## Ritam srca pri fibrilaciji atrijske

- nepravilan
- katkad nenormalno visok.

## Kako možete sami izmjeriti puls

Svaki otkucaj srca stvara val pritiska koji putuje arterijama. Na mjestima gdje se arterije nalaze tik ispod kože, lako možete osjetiti otkucaje srca.

1. Postavite ruku lagano savijenu u laktu (najbolje na stol) tako da je dlan okrenut prema gore.
2. Postavite jagodice kažiprsta i srednjaka druge ruke ispod pregiba šake na mjesto gdje se nalazi arterija.
3. Lagano pritisnite arteriju dok ne osjetite puls (ako treba pritisnite jače).
4. Gledajte na sat i jednu minutu brojite otkucaje srca.



## Što je fibrilacija atrijska?

Fibrilacija atrijska (najčešća aritmija u populaciji), postaje jedan od najznačajnijih zdravstvenih problema na svijetu. Rizik od njezine pojave raste s dobi. Tako će se pojaviti kod jedne od četiriju osoba iznad 65 godina. Ljudi s FA-om imaju pet puta veću mogućnost da će dobiti moždani udar od onih bez fibrilacije atrijske.

FA se događa kada su električni impulsi u pretklijetkama kaotični umjesto stabilni i pravilni, što uzrokuje treperenje pretklijetki i neučinkovitu kontrakciju. Ako se to dogodi možete osjetiti nepravilan, a katkad i ubrzan rad srca ili neujednačeni puls. Neki ljudi kažu kako im se čini da im srce treperi ili ubrzano kuca (najčešće kažu: "Lupa mi srce").

## Ablacija

Mnoge aritmije mogu se uspješno liječiti ablacijom. FA se također može (za)liječiti metodom ablacije. Ablacija je invazivna metoda liječenja aritmija koja se obavlja u bolnicama u elektrofiziološkom laboratoriju. Kateterska ablacija vrlo je učinkovita u održavanju sinusnog ritma, povezana je s niskom stopom štetnih događaja i smanjenim rizikom za komplikacije atrijske fibrilacije kod bolesnika, uključujući moždani udar, demenciju, zatajivanje srca i mortalitet.

Ona uključuje zagrijavanje ili zamrzavanje određenog područja u srcu odgovornog za nastanak aritmije čime se stvaraju mali ožiljci koji blokiraju nepravilne električne signale koji uzrokuju aritmiju.

Kateterska ablacija vrlo učinkovito kontrolira simptome atrijske fibrilacije i značajno poboljšava kvalitetu života bolesnika. Nakon uspješne ablacije u 37 posto bolesnika dolazi do poboljšanja kvalitete života. Imaju manje simptoma aritmije u dugoročnom praćenju.

Međutim, ablacija nije za sve oboljele. Iako je taj postupak uobičajen, ne znači da će se problem vaše aritmije riješiti prvom procedurom. Određeni broj pacijenata mora pristupiti dodatnim pretragama.

Vaš će kardiolog razgovarati s vama o najboljim mogućnostima liječenja.

## Je li FA opasna?

FA može doći i proći (paroksizmalna FA), ali katkad uopće ne prolazi (trajna FA).

Nije životno opasna, ali smatra se ozbiljnim stanjem jer povećava rizik od stvaranja krvnog ugruška u srcu, što može biti opasno.

Ako ugrušak putuje prema mozgu, to može završiti moždanim udarom. No pravilnim liječenjem rizik se može smanjiti.

FA je bolest kojom se može upravljati i ako se odgovarajuće liječite možete nastaviti živjeti kao i prije dijagnoze.



# PREVENCIJA

Pojava fibrilacije atrijske ne može se potpuno izbjeći, ali postoji niz postupaka kojima se može održati zdravlje srca.



## OPĆE ZDRAVLJE

Održavajte u granicama normale krvni tlak, razinu kolesterola i triglicerida te tjelesne mase. Istraživanja pokazuju da su osobe koje su smanjile masu i smanjile druge čimbenike rizika rjeđe bile hospitalizirane i imale su manje zahvata na srcu.

1



## ZDRAVA PREHRANA

Hranu razdijelite u više obroka dnevno. Ne jedite jela s visokim udjelom kolesterola, zasićenih masti i masnih kiselina koje nastaju pečenjem.

Jedite mnogo povrća, voća i cjelovitih žitarica.

2



## STIMULANSI

Prestanite pušiti! Alkohol konzumirajte u vrlo umjerenim količinama.

Izbjegavajte pića s kofeinom (kava, čaj, napitci), ako primijetite da remete skladan rad vašeg srca.

3



## TJELOVJEŽBA

Održavajte svakodnevno izdržljivost i gipkost tijela. Preporučuju se aerobne vježbe (pokretanje velikih skupina mišića) čime se pojačava rad srca, pluća i mišićnih stanica.

Opustite se meditacijom, jogom i drugim antistresnim tehnikama.

4



## LIJEKOVI

Lijekove uzimajte točno onako kako ih je propisao liječnik.

Savjetujte se s njime prije uzimanja bilo kojih bezreceptnih lijekova i dodataka prehrani.

5



## PREGLEDI

Redovito idite na kontrolne preglede, a u slučaju promjena odmah.

Svakako izvjestite liječnika o pojavi boli u prsima, otežanom disanju i drugim simptomima vezanima uz rad srca te o onima povezanim s vašim drugim bolestima.

6



## Njega osoba s FA-om

Članovi obitelji osoba s FA-om imaju važnu ulogu. O oboljelome se moraju što bolje skrbiti i održavati mu primjerenu kakvoću života.

Ako uzimaju lijekove koji razrjeđuju krv, nadzirite uzimaju li ih redovito. Ako su na bazi varfarina, pobrinite se da:

- redovito kontroliraju sastav krvi
- ne konzumiraju veću količinu hrane koja sadržava vitamin K i ne piju alkohol jer će inače pojačati djelovanje varfarina – lijeka za razrjeđivanje krvi zbog čega se može pojaviti krvarenje.

Briga o osobama s FA-om zahtijeva vrijeme i napor, ali morate izbjeći stres te čuvati i svoje zdravlje.

## Jačajte svoje srce dok ste zdravi

Za očuvanje zdravlja srca dobre su aerobne vježbe (one koje potiču veću potrošnju kisika) i koje su sukladne vašoj kondiciji i dobi, poput:

- plesa i šetnji
- trčanja, bicikliranja, plivanja i drugih aktivnosti koje pojačavaju cirkulaciju krvi, a time i potrošnju kisika i općenito
- vježbi i aktivnosti koje jačaju mišićje.

Osobama sa srčanim bolestima ne preporučuje izlaganje većim naporima bez prethodne konzultacije s liječnikom.

## Može li srčana aritmija jednostavno zauvijek nestati?

Da! Neki ljudi mogu imati samo jednu epizodu aritmije. To može potaknuti konzumacija alkohola, droga ili neki lijekovi, akutna bolest ili abnormalnosti elektrolita u krvi. Ljudi često mogu u životu imati više epizoda aritmije, no većina je bezopasna.

## Kada se trebam javiti liječniku zbog lupanja srca?

Ako primijetite da vam srce kuca nepravilno ili neuobičajeno, trebali biste razgovarati s liječnikom. Možete osjećati kao da vam srce kuca s dodatnim i/ili ubrzanim otkucajima ili vam se može činiti da ih „preskače“. Ako osjetite ubrzani srčani rad i pritom imate snažan osjećaj da vam nedostaje zrak, ili vam se čini da biste mogli izgubiti svijest.

## Možete li se s aritmijom živjeti normalno?

Da! Nekim ljudima mogu se propisati lijekovi ili se može primijeniti medicinski postupak za kontrolu aritmije. No većina može, uz lijekove, nastaviti normalno i aktivno živjeti. Život s abnormalnim srčanim ritmom može biti emocionalno izazovan i za vas i vašu obitelj. Važno je riješiti se anksioznosti i stresa te, ako potrebno, dobiti podršku svojeg liječnika, voljenih osoba ili udruge pacijenata koji imaju slične probleme kao i vi.



*Zar srce pjeva?  
Preskočilo je samo  
Tišinu svoju.*

- prim. dr. sc. Borka Pezo Nikolić, dr. med., kardiolog,  
predsjednica Udruge Ritam srca

Hrvatska udruga za aritmije Ritam srca (skraćeno: Udruga Ritam srca), nevladina je i neprofitna udruga čije je djelovanje usmjereno na poticanje svijesti o srčanim aritmijama, posebice o fibrilaciji atrijske, a to čini pružanjem informacija pacijentima, njihovim obiteljima i djelatnicima u medicini koji su uključeni u otkrivanje, dijagnozu i brigu za osobe sa srčanim aritmijama.

Udruga Ritam srca usko surađuje s Hrvatskim kardiološkim društvom, Europskim kardiološkim društvom i sličnim organizacijama i udrugama u zemlji i svijetu.

Udruga Ritam srca otvorena je cjelokupnoj hrvatskoj javnosti, a svojim članovima spremna je, u sklopu svojih mogućnosti, savjetodavno detaljnije pomoći. Zato vas pozivamo da se besplatno učlanite u našu udrugu, podržite naš rad i naučite više o svojem srcu.

Učinite to na našim stranicama [www.ritamsrca.hr](http://www.ritamsrca.hr)!



Hrvatska udruga za aritmije srca

[www.ritamsrca.hr](http://www.ritamsrca.hr)

e-pošta: [info@ritamsrca.hr](mailto:info@ritamsrca.hr)