



## НЕ Ў ТАКТ

### Якія парушэнні рытму сэрца небяспечныя?



Фота Андрэя САФОНАВА

«Арытмія» азначае паталогію, пры якой рытм сэрца адзінваецца ад нармальнага, сінуовага. У выніку істотна парушаецца скарачальная актыўнасць нашага матара, што, у сваю чаргу, можа прывесці да небяспечных ускладненняў. Чаму сэрца, якое да пары да часу адбывала дакладны рытм, пачынае раптам з яго збывацца, мы распыталі ў загадчыка аддзялення Фрунзенскага раённага кардыялагічнага цэнтара г. Мінска (што на базе 31-й гарадской паліклінікі) Арыны БАСАВАЙ.

— Арына Аляксандраўна, якія асноўныя прычыны арытміі? У якім узросце можна сутыкнуцца з такімі праблемамі?

— Арытмія можа ўзнікнуць у любым узросце, нават у маладым — наш цэнтр назірае пацыентаў з 18 гадоў, праўда, асноўная доля прыпадае на пажылое насельніцтва. Яе прычыны разнастайныя. У людзей маладога ўзросту вельмі часта падставы ідэапатычная, гэта значыць іх не ўдаецца ўстанавіць, нягледзячы на тое, што абследаем гарманальны фон, сардэчна-сасудзістую і эндакрынную сістэмы, брушную поласць і іншае. У людзей сталага веку часцей за ўсё арытмія з'яўляецца ўскладненнем ішэмічнай хваробы сэрца і артэрыяльнай гіпертэнзіі. Яны займаюць першыя месцы ў этыялогіі арытміі ў сярэднім і пажылым узросце.

— Якія бываюць арытміі?

— Гэта абгульняльная назва, якая ўключае шмат розных парушэнняў рытму сэрца. Арытмія — гэта паталогічны стан, які вядзе да парушэння частаты, рытмічнасці і паслядоўнасці ўзбуджэння і скарачэння сэрца. Часам рытм бывае замаруджаны — так званая брадыарытмія, калі мы выяўляем на кардыяграме рэдкае сэрцабіццё. Тахіарытмія — гэта, наадварот,

паталагічна хуткі сардэчны рытм (звычайна ад 100 да 600 удараў у хвіліну), прычына якога або ў верхніх камерах сэрца (фібрыляцыя перадсэрдзя), або ў ніжніх (фібрыляцыя жалудачкаў). Дарэчы, найчасцей у нашых пацыентаў сустракаецца менавіта фібрыляцыя перадсэрдзя, або мігальная арытмія, як яе яшчэ называюць. Як правіла, гэта вынік і ўскладненне артэрыяльнай гіпертэнзіі. Калі сэрца б'ецца асінхронна, замірае, у пацыента ёсць адчуванне яго спынення, адпачынку, а потым наступае або ўзмоцнены выкід, або ў сваім тэмпе яно пачынае біцца зноў, гэта праяўляе сябе экстрасістэлія. Яна можа быць жалудачкавай, калі пазачарговы імпульс ідзе з жалудачкаў, або суправентрыкулярная, калі ён у перадсэрдзі.

— Які від арытміі самы небяспечны?

— Арытмія не адносіцца да станаў, якія пагражаюць жыццю. Большая іх частка працякае добра, але, безумоўна, іх варта лячыць. Напрыклад, калі экстрасістэлія шмат і непакояць яны працяглы перыяд, гэта садзейнічае больш хуткаму развіццю сардэч-

най недастатковасці: парушаецца кровазварот галаўнога мозга, унутраных органаў, і само сэрца на фоне частай арытміі стамляецца. Таму нельга пакідаць арытмію без увагі. Але доктар падчас абследавання вырашае, злаякасна ці добракасна яна працякае. Антыарытмічная тэрапія праводзіцца толькі па прызначэнні ўрача — тэрапеўта, кардыёлага ці арытмолага.

— Ці ёсць парушэнні рытму сэрца, якія патрабуюць неадкладнага рэагавання?

— Яны могуць развівацца на фоне вострых станаў — атручванняў (таксічных, алкагольных, лекавых), пераахладжэнняў, павышанай тэмпературы, траўмаў, празмерных фізічных нагрузкаў, вострай інфекцыі (цяжкага грыпу ці пнеўманіі, напрыклад), а таксама падчас абстрактнага язвавай хваробы страўніка, панкреатыту, падчас правядзення аперацыі, на фоне вострага ці падвострага перыяду інфаркту міякарда, пасля кардыяхірургічнага лячэння.

— Што ў такім выпадку трэба рабіць? Выклікаць хуткую дапамогу?

— Калі вы адчуваеце, што ўзнікла такая арытмія, патрэбна неадкладная хуткая медыцынская дапамога. Часта арытміі, якія пагражаюць жыццю, суправаджаюцца стратай прытомнасці, бо ў гэты перыяд галаўному мозгу не хапае кіслароду. Таму выклікаюць хуткую дапамогу тыя, хто знаходзіцца побач, часам нават патрабуюцца сардэчна-лёгачная рэанімацыя.

— Ці можа арытмія працякаць бессімптомна?

— Гэта залежыць ад адаптыўнай здольнасці нашай сардэчна-сасудзістай сістэмы. Некаторыя пацыенты не адчуваюць і пару дзясяткаў тысяч экстрасістэліяў у суткі. А ў некаторых іх усяго 30, што з'яўляецца варыянтам нормы, але пацыент скардзіцца на «камяк» у горле, галавакружэнне, перадне-

прытомнасны стан, яго непакоіць дрэнны сон, начныя ці дзённыя экстрасістэліяў.

— Ці праўда, што пасля лячэння экстрасістэліі пацыент перыядычна ўсё роўна можа адчуваць асобныя экстрасістэліяў?

— Такое здараецца на фоне атручванняў, дысбактэрыёзу, дыярэзі, у тым ліку выкліканых інфекцыямі і вірусамі, высокай тэмпературы, стрэсаў і недастатковага сну. Фізіялячэнне, асабліва электрафізіяпрацэдуры могуць правакаваць узнікненне парушэнняў рытму сэрца. Нярэдка пацыенты звяртаюцца пасля фізіялячэння, на фоне якога ўзнікае або гіпертанічны крызіс, або пачынаюцца перабоі ў рабоце сэрца. Часта на фоне прыёму антыбіётыкаў, дыурэтыкаў, нестыроідных супрацьзапаленчых абязбольвальных прэпаратаў могуць узнікаць крызісы і арытміі.

— Як сёння лечыцца арытмія? Ці ёсць спосабы яе прафілактыкі?

— Маладым людзям урачы імкнуцца па мінімуме прызначаць антыарытмічныя прэпараты. Заўсёды спачатку варта паспрабаваць скараціваць фактары рызыкі: ліквідаваць ці зменшыць шкодныя звычкі (курэнне, алкаголь) і стрэсавыя сітуацыі. Зразумела, што ўсе мы інтэнсіўна працуем у вялікім аб'ёме інфармацыі, і стрэсавыя сітуацыі складана пазбегнуць, але трэба імкнуцца да гэтага. Таксама варта пастарацца нармалізаваць сон, які ў сярэднім павінен доўжыцца сем-восем гадзін, і харчаванне. Яно мусіць быць збалансаваным, з вялікай колькасцю гародніны і фруктаў (каля 400 грамаў у суткі), прадуктаў, якія ўтрымліваюць кальцый і магній. Трэба пазбягаць вострай і тлустай ежы, якая таксама правакае арытмію, напояў, якія ўтрымліваюць кафіён, алкаголю і газіровак. Абавязковыя лячэбная фізкультура і фізічная нагрузка — лепш за ўсё

аэробная. Гэта хада ў інтэнсіўным тэмпе: 100—110 метраў у хвіліну, станюча ўплываюць плаванне, веласіпед. Такія віды кардыянагрузак варта выконваць як з мэтай прафілактыкі, так і для лячэння арытміі і некаторых іншых сардэчна-сасудзістых хвароб.

Калі на фоне скаргаў пацыента на арытмію мы выяўляем прыкметы сардэчнай недастатковасці, якая толькі пачынаецца ці ўжо развілася, прызначаем медыкаментознае тэрапію. Антыарытмічных прэпаратаў няшмат, вар'іраваць імі напруста, бо кожны мае свае пачочныя дзеянні. Таму тут вельмі індывідуальны падыход.

Існуюць эфектыўныя метады хірургічнага лячэння некаторых відаў арытміі. Гэта радыёчастотнае аблаччэнне, калі ачаг арытміі блакуецца і пацыента яна больш не турбуе. Часта такое лячэнне дае станоўчы эфект, і хворыя, якія прымалі каля дзясятка найменняў таблетак, пераходзяць з мінімальнаю дазіроўкаў падтрымліваючых прэпаратаў.

Таксама важна паралельна лячыць спадарожныя хваробы. Абавязковая карэкцыя артэрыяльнага ціску, тут неабходна дасягаць мэтавых значэнняў, у норму павінен быць і ліпідны спектр. Гэта дасягненне мэтавых паказчыкаў агульнага халестэрыну і ліпапратэінаў нізкай шчыльнасці — так званая «дрэннага» халестэрыну. У пацыентаў з высокай і вельмі высокай сардэчна-сасудзістай рызыкай ён абавязкова павінен быць у норму. І маса цела не павінна быць залішняй, яе варта зніжаць да нормы.

— Як трапіць у ваш кардыёцэнтр?

— Першапачаткова са скаргамі варта звярнуцца да ўчастковага тэрапеўта, бо мы працуем па накіраванні ўчастковай службы. Пацыенты з цяжкімі парушэннямі рытму знаходзяцца ў нас на дыспансерным уліку. Урач-кардыёлаг сам вызначае, з якой перыядычнасцю яго назіраць і абследаваць.

## ПРЫГАЖОСЦЬ ВЯСНОЙ

### Як даглядаць скуру твару, якая стамілася ад зімы

Зіма і вясна аказваюцца суровым выпрабаваннем для скуры твару — абзводжаная, змучаная халадамі, яна выклікае хіба што спачуванне. Патрэсканыя вусны, новыя маршчынкі, цямныя твар — усё гэта не можа не засмучаць. Вінаватыя мінусавыя тэмпературы з рэзкімі перападамі, кароткі светлавы дзень і нізкае пахмурнае неба ў нашых шыротах. Да таго ж у гэты час кожны арганізм адчувае сезонны недахоп вітамінаў, які найперш адбываецца на знешнасці — скура твару і рук выглядае шурпатай, стомленай, на ёй усё дакладней праступаюць прыкметы старэння.

— У арсенале многіх жанчын маюцца жывільныя, рэгенерацыйныя, аднаўленчыя тонікі і крэмы, маскі і маскіравальныя пудры. Але сродкі дэкарэатывнай касметыкі не схавваюць нястачу вітамінаў. Таму ў рацыёне харчавання яны павінны прысутнічаць у дастатковай колькасці, — нагадвае **Жанна АЛЯКСАНДРАВА**, валеолаг Мінскага абласнога цэнтара гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя.

Калі скура стала шурпатай, значыць вам не хапае **нікацінавай кіслаты (вітаміна РР)**. Дадайце ў свой

рацыён хлеб з мукі грубага памолу, стравы з круп і фасолі. Акрамя таго, нікацінавая кіслата ўтрымліваецца ў дражджах, яе можна прымаць у таблетках. Таксама гэты вітамін ёсць у соі, гароху, нятлустай рыбе, мясе.

**Вітамін А (рэтынол)** і **правітамін А (карацін)** неабходны для росту і развіцця ўсяго арганізма, а асабліва для скуры і слізистых. Пра іх нястачу сведчыць сухая скура, якая лушчыцца. Часам на ёй з'яўляюцца цёмныя плямы, гнайнічовая сып, вугры. Ешце ялавічнюю, цялячую, курыную печань,

сметанковае масла, моркву, памідоры, курагу. Шмат вітаміна А ў сырым яечным жаўтку.

**Правітамін А** пад уплывам ферментаў ператвараецца ў арганізме ў вітамін А. Карацін знаходзіцца ў зялёнай частцы ўсіх раслін, у гародніне, ягадах і пладах ярка жоўтага ці чырвонага колеру: гарбузах, радысцы, памідорах, моркве, абрыкосах, абляпісе, шыпшыне, грыбах лісічках. Карацін застойваецца горш, чым вітамін А. Яго варта прымаць са смятанай ці алеем, інакш ён не засвоіцца.

**Вітамін Е** неабходны для пругкасці скуры, ён спыняе старэнне, з'яўленне маршчынаў, нездарма яго называюць «вітамінам маладосці». Гэта біялагічна актыўнае рэчыва. У вялікай колькасці ён утрымліваецца ў нерафінаваным алеі, бабовых раслінах, моркве, зялёнай гародніне. Нават тым, хто прытрымліваецца дыеты,

трэба ўжываць хоць бы чайную лыжку любога алею.

**Вітамін Д** утрымліваецца ў печані трасковых рыб, сметанковым масле, яечным жаўтку. Ён садзейнічае нармальнаму развіццю касцей і зубоў. Пры яго недахопе парушаецца засваляльнасць кальцыю. У арганізме ён утвараецца пад уплывам ультрафіялетавага промяня на скуру. Рыбін тлушч — канцэнтрат вітамінаў А і Д.

Акрамя вітамінаў нашаму арганізму не пашкодзяць і мікраэлементы. Напрыклад, недахоп **цынку** вядзе да хуткага старэння скуры. Без яго клеткі эпідэлію радзей абнаўляюцца. Цынку шмат у грэцкіх арэхах, курыным і індычным мясе, аўсянцы, бабовых.

Вясна — цяжкі перыяд для сухой скуры. Недахоп вітамінаў і тлустых кіслот знясільвае яе рэсурсы. І калі звяртацца да касметыкі, то варта прымяняць тыя сродкі, якія ўтрымліваюць танізуючыя кампаненты.



Сакавік — самы час для прыёму танізуючых і ўвільгатняльных ваннаў. У цёплую ваду варта дадаць некалькі кропель соку грэйпфрута ці апельсіна. Для сапраўдных касметычных гурманак — рэцэпт ванны Клеапатры: 1-1,5 літра тлустага малака на ванну, да якога можна дадаць 2—3 сталовыя лыжкі мёду. Пасля такой ванны трэба спаласнуць скуру халаднаватай вадой, і яна стане аksamістай і гладкай.

Тлустай скуры вясной пагражае небяспека запа-

ленняў з-за лішкаў тлушчу. З павышэннем тэмпературы павялічваецца актыўнасць тлушчавых залоз, узмацняецца тлушчы бялок, з'яўляюцца прышчэпы. Вясной трэба ўдзяліць увагу ачышчальным сродкам, а таксама тым, якія рэгулююць работу тлушчавых залоз.

Не забывайце, што сакрэт доўгай маладосці і прыгажосці твару — старанны догляд, умеранае ды рэзультатнае харчаванне і здаровы лад жыцця.