

# Профилактика аритмии сердца



Предупредить нарушения ритма сердца возможно путем ведения здорового образа жизни и контроля за своим здоровьем

Появление аритмии при различных заболеваниях сердца ухудшает их течение и прогноз, увеличивая инвалидизацию и смертность. Поэтому так важна их профилактика. Подробнее — в статье, подготовленной специалистами Ставропольского клинического кардиодиспансера: заведующим ОХЛСНРСиЭКС, сердечно-сосудистым хирургом, заслуженным врачом РФ Леонидом Виленским; врачом по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению ОХЛСНРС Юрием Кривошеевым; врачом кардиологом-аритмологом ОХЛСНРСиЭКС Натальей Тихоновой.

На сегодняшний день известно более 45 видов нарушений ритма сердца. Наиболее распространенные — предсердная и желудочковая экстрасистолия, фибрилляция предсердий (мерцательная аритмия), предсердные и желудочковые тахикардии, брадикардия, вызванные нарушением функции синусового узла (водителя ритма сердца) или атриовентрикулярного узла (передающего электроимпульс от предсердий к желудочкам) — АВ-блокада. Имеется и много других разновидностей, но они встречаются реже, чем вышеуказанные. Бывают аритмии, связанные с врожденными нарушениями проводящей системы сердца, отвечающей за его правильный ритм. Но чаще аритмии сопутствуют ишемической болезни, гипертонии, атеросклерозу, дисгормональной (заболевания щитовидной железы), тонзиллогенной и алкогольной кардиомиопатии, а также развиваются в результате перенесенных инфекций.

Предотвращение аритмий напрямую связано с профилактикой вышеуказанных заболеваний. Профилактика ишемической болезни сердца включает физически активный образ жизни (ходьба, плавание, велосипед по 30 минут в день 5 раз в неделю); рациональное питание — отказ от субпродуктов, от приготовления пищи на сковороде (предпочтительно использовать гриль, варку и запекание в духовке), увеличение в рационе мяса индейки, кролика, рыбы, цельнозернового хлеба, овощей, фруктов, растительных жиров; контроль один раз в полгода липидограммы.



Профилактика гипертонической болезни предусматривает снижение потребления поваренной соли менее 5 г/сутки, контроль АД 2 раза в сутки до 6 часов утра и перед сном, полноценный (8-9 часовой) сон, полный отказ от курения, строгое ограничение употребления алкоголя. Профилактика избыточной массы тела — это здоровое питание, физические нагрузки, отказ от продуктов сети кафе быстрого питания. Кроме того, необходим контроль уровня глюкозы крови натощак 1 раз в полгода. Для исключения скрытого заболевания щитовидной железы — контроль гормонов щитовидной железы и УЗИ щитовидной железы 1 раз в год. Нужно отметить, что при наличии хронических очагов инфекции (кариозные зубы, хронический тонзиллит, хронический гайморит, хронический пиелонефрит) имеется риск развития кардиомиопатий,

для профилактики которых требуется обязательное излечение вышеперечисленных заболеваний вплоть до применения хирургических способов. Одним из факторов, повреждающих сердечную мышцу и инициирующих тяжелые аритмии, являются вирусные заболевания (грипп, ОРВИ). Для профилактики данных осложнений требуется в период развития данного заболевания соблюдать постельный или полупостельный режим с полным отказом от физических нагрузок. Необходимо помнить, что чрезмерное употребление тонизирующих напитков, частое неограниченное использование сосудосуживающих носовых капель способно провоцировать тяжелые формы нарушений ритма сердца. В случае если у вас все-таки развилась аритмия сердца, обратитесь к специалистам — кардиологу или аритмологу.