



Ezen a héten van a Pitvarfibrilláció Tudatosság Hete

A COVID-19 hatalmas veszélyt jelent az emberiségre, de a vírussal szembeni védekezés közben sem szabad megfeledkezni az olyan lappangó megbetegedésekről, mint a pitvarfibrilláció. Becslések szerint világszerte 6-12 millió ember [\[1\]](#) érintett a betegségben és az előrejelzések szerint, 2060-ig több mint 14 millió, 65 éven felüli embernél fog jelentkezni a pitvarfibrilláció

[\[2\]](#)

. Fontos, hogy minél jobban tisztában legyünk a betegség veszélyeivel, a megelőzési és kezelési lehetőségeivel, ezzel csökkentve az olyan szövődmények kialakulásának kockázatát, mint a stroke.

A ma már népbetegségnek számító pitvarfibrilláció a leggyakrabban előforduló szívritmuszavar. Hazánkban a diagnosztizált betegek száma eléri az évi 200 000-et.⁵ A betegség kiváltó oka a legtöbb esetben ismeretlen, azonban az olyan tényezők, mint az előrehaladott kor, cukorbetegség, magas vérnyomás, elhízás, pajzsmirigy túlműködés növelhetik a pitvarfibrilláció kialakulásának esélyét. A betegség általában hosszú ideig tünetek nélkül lappang, de az alábbi jelek utalhatnak a pitvarfibrillációra: szabálytalan és gyors szívdobogás, fáradékonyság, szédülés, légszomj, mellkasi fájdalom.

Ahogy a legtöbb szív-érrendszeri betegség esetében, a pitvarfibrillációnál is a dohányzásról való leszokással, a rendszeres testmozgással, az egészséges táplálkozással, az alkoholfogyasztás minimalizálásával, valamint a magas vérnyomás és a cukorbetegség kordában tartásával tehetünk a legtöbbet a betegség kialakulásának megelőzéséért. A rizikófaktorok csökkentésén kívül fontos, hogy rendszeresen ellenőrizzük saját pulzusunkat. A 30 másodperc alatt bárhol elvégezhető pulzuszámolásnak köszönhetően időben felismerhetjük a rendszertelen szívverést, így csökkenthető a pitvarfibrilláció súlyos következményeinek kialakulása. [3]

Pulzus mérés menete: A pulzus mérésére a legalkalmasabb felület a csukló felett futó artéria. A méréshez mindössze 2 ujj és egy időmérő eszköz szükséges. Helyezze a mutató és középső ujját az ütőerre. Az ujjakat kissé nyomja le, amíg meg nem érzi a lüktetést. Ezt követően 30 másodpercig számolja a szívdobbanásait. Az tekinthető normális szívverésnek, ha nyugalmi helyzetben, normál körülmények között a fél percenkénti szívdobbanás 30 és 45 között van, üteme pedig egyenletes és ritmusos. Amennyiben a mérések során a kapott eredmény eltér a normálistól, keresse fel orvosát!

A pitvarfibrilláció legveszélyesebb szövődménye a vérrögképződés, ami ötszörösére növeli a stroke kialakulásának kockázatát. A világon 15 másodpercenként szenved el valaki pitvarfibrilláció okozta stroke-ot. [4] Éppen ezért, ha valakinél megállapítják a pitvarfibrillációt, fontos, hogy véralvadásgátló terápiával csökkentsék a stroke kialakulásának esélyét. Míg korábban szükséges volt a rendszeres vérvétel a megfelelő dózisú vérhígító beállításához, a mai innovatív készítményeket a betegeknek elegendő napi egyszer vagy kétszer szájon át bevenni rendszeres vérvétel nélkül. Így életminőségükön sem ront a terápia.

A pitvarfibrillációval közel teljes életet lehet élni. A betegek tudnak dolgozni, sportolni, szórakozni, azonban ehhez az szükséges, hogy ne hanyagolják el a betegséget, rendszeresen egyeztessenek kezelőorvosukkal és pontosan kövessék az előírt terápiát.

[1] <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1747493019897870>

[2] <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Atrial-fibrillation-set-to-affect-more-than-14-million-over-65s-in-the-EU-by-2060>

[3] <https://www.heartrhythmalliance.org/afa/us/know-your-pulse-us>

[4] <https://www.heartrhythmalliance.org/afa/uk/detect-protect-correct-perfect>

⁵ <http://www.mnsza.hu/szivbeteg/beteg/pitvarfibrillacio.php>