

MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TĚMACH

Mám

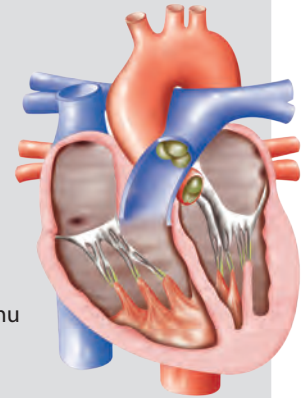
FIBRILÁCIU PREDSIENÍ



OBSAH BROŽÚRY

Čo je fibrilácia predsiení (FP)?	3
Aké sú najčastejšie príčiny vzniku FP?	4
Aké sú príznaky FP?	4
Ako zistíme, že sa jedná o FP?	4
Akú budem mať kvalitu života?	5
Čo môžete urobiť vy sami?	6
Ako sa FP lieči?	7
Prečo musím užívať lieky na liečbu FP?	8
Aké lieky musím užívať?	8
Dôležité poznámky k užívaniu liekov na riedenie krvi pri FP:	10
Ak užívate warfarín	10
Aké sú nežiaduce účinky warfarínu?	11
Čo môžem urobiť sám na zníženie rizika krvácania?	11
Novšie lieky na riedenie krvi	12
Výhody oproti warfarínu	12
Čo treba mať na zreteli?	12
Ak užívate dabigatran	13

Čo je fibrilácia predsiení (FP) ?



FP je najčastejšou arytmiou, ktorej výskyt sa zvyšuje so stúpajúcim vekom.

Kým vo veku do 55 rokov je veľmi zriedkavá (menej ako 0,1%), vo veku nad 80 rokov sa vyskytuje takmer v 10%. Najzávažnejšou a vôbec nie zriedkavou komplikáciou tejto arytmie je mozgová porážka.

Pri FP elektrické impulzy srdca celkom strácajú svoj pravidelný rytmus. Príčinou sú srdcové predsieňe, ktoré bijú chaoticky, nepravidelne a rýchlo (viac ako 300 úderov za minútu). Tieto rýchle impulzy sa osobitnými dráhami dostávajú do komôr, avšak pri vstupe do komôr mnohé z nich zablokuje predsieňovokomorový uzol (AV uzol), takže výsledná frekvencia komôr nie je taká vysoká v predsieňach, obyčajne nepresahuje 150 tepov/min a je nepravidelná. FP môže byť záchvatovitá (paroxyzmálna), dlhšieho trvania

(perzistujúca) a trvalá. Napriek tomu frekvencia komôr môže byť relatívne rýchla a je najmä nepravidelná.

Keďže počas predsieňovej fibrilácie predsieňe bijú príliš rýchlo a neúčinne (bez efektívnej kontrakcie), krv v tejto časti srdca prúdi pomalšie a má tendenciu zrážať sa. Môžu vzniknúť krvné zrazeniny (tromby). Ak sa krvná zrazenina z predsieňe odtrhne, putuje do krvného obehu, ktorým sa môže dostať do rôznych telesných orgánov. Ak sa dostane do mozgu, vzniká mozgová porážka, ktorej veľkosť a následky závisia od veľkosti krvnej zrazeniny. Mozgová porážka je najzávažnejšou komplikáciou fibrilácie predsiení. Druhou najčastejšou lokalizáciou sú končatiny, ktoré v typických prípadoch obeľujú, sú bolestivé, chladné. Riziko takýchto komplikácií stúpa významne s vekom.



Aké sú najčastejšie príčiny vzniku FP?

- vysoký krvný tlak
- zvýšená funkcia štítnej žľazy
- vrodené alebo získané postihnutie srdcových chlopní, najčastejšie mitrálnej (dvojčípej)
- nadmerné, nárazové pitie alkoholu
- menej časté – obezita, cukrovka

Aké sú príznaky FP?

Závisí od typu FP. Niektorí ľudia nemajú vôbec žiadne príznaky, preto sa občas stáva, že arytmia sa zistí až pri vzniku mozgovej porážky. Medzi najčastejšie príznaky FP patrí:

- búšenie srdca s nepravidelnou činnosťou
- zhoršenie dýchania, najmä pri námahe
- zvýšená únava, slabosť
- občas býva hrudný dyskomfort
- závrate

Ako zistíme, že máme FP?



Nahmatáme si nepravidelný a rýchly tep. Na potvrdenie diagnózy je potrebné EKG.

Akú budem mať kvalitu života ?

Mnoho ľudí s FP žije relatívne normálnym životom. Každý človek s FP má iné riziko vzniku týchto komplikácií a toto riziko je možné určiť. U ľudí so stredným a vyšším rizikom je možná prevencia komplikácií.

Ľudia s FP bývajú častejšie hospitalizovaní a majú vyššie riziko mozgovej porážky alebo srdcového zlyhania.

Je tiež dôležité poznať príznaky mozgovej porážky, aby ste si vedeli čo najskôr privolať lekársku pomoc.



Čo môžete urobiť vy sami?

Ak máte nepravidelnú činnosť srdca, mali by ste vyhľadať Vášho lekára, aby vám natočil EKG a zistil, či sa jedná o fibriláciu predsiení.

Pri záchvatovitých formách je obvyčajne potrebné tzv. 24 hodinové ambulantné monitorovanie EKG, alebo iná forma dlhodobého monitorovania EKG. Pokiaľ túto arytmiu pociťujete alebo ju viete identifikovať napríklad pri meraní krvného tlaku (niektoré automatické tlakomery ju vedia identifikovať) je vhodné natočiť EKG počas jej prítomnosti a následne urobiť patričné opatrenia na jej zvládnutie. Určite je vhodné opýtať sa vášho lekára, čo možno urobiť preto, aby sa arytmia nevracala alebo sa vyskytovala čo najmenej.

Aj vy sami môžete prispieť k zlepšeniu kontroly arytmie tým, že:

- budete mať trvale dobre kontrolovaný krvný tlak, ak máte hypertenziu
- nebudete piť nadmerné množstvo alkoholu (alkohol obmedzte na 1 až 2 drinky denne)
- ak máte zvýšenú funkciu štítnej žľazy, mali by ste užívať lieky na úpravu jej funkcie
- ak pijete nadmerné množstvo kofeínu, obmedzte ho (čierna káva, energetické nápoje, kolové nápoje ...)

Ako sa FP lieči?

V závislosti od dĺžky trvania, intenzity FP a celkového ochorenia srdca môže pozostávať z nasledovných možností:

- liečba na kontrolu srdcového rytmu zameraná na navrátenie pravidelného rytmu. Na tento účel sa používajú lieky (tzv. farmakologická kardioverzia), elektrický výboj (elektrická kardioverzia). Na prevenciu návratov FP sa používajú lieky, alebo tzv. katéetrová ablácia v srdcových predsieňach. Zriedka sa indikuje operačná liečba, alebo kombinácia katéetrovej ablácie a kardio-stimulátora.
- liečba na kontrolu srdcovej frekvencie zameraná na spomalenie nadmerne rýchlej srdcovej frekvencie
- liečba na zabránenie vzniku srdcových zrazenín (trombov) – antikoagulačná liečba



Prečo musím užívať lieky na liečbu FP ?

Ak máte FP, vaše riziko vzniku mozgovej porážky alebo srdcového zlyhania sa zvyšuje. Lieky, ktoré vám lekár predpíše podstatne znižujú tieto riziká a súčasne zlepšujú vašu kvalitu života.

Aké lieky musím užívať?

Existujú 3 hlavné skupiny liekov na liečbu FP:

- **lieky na udržanie primeranej pulzovej frekvencie** – patria sem najmä betablokáto-ry, niektoré blokátory kalciového kanála alebo aj (pri trvalej FP) digitalis. Všetky spomaľujú srdcovú frekvenciu.
- **lieky na udržanie sínusového rytmu** (nášho vlastného rytmu) – medzi ne patria tzv. antiarytmiká, ktoré pomáhajú srdcu udržať si svoj vlastný rytmus
- **lieky na riedenie krvi** – tieto lieky zabraňujú vzniku krvnej zrazeniny v srdci

Medzi staršie a najčastejšie používané lieky patrí warfarín, ktorého užívanie si vyžaduje pravidelné mesačné krvné kontroly, či je krv adekvátne riedená (optimálne rozpätie tzv. INR je medzi 2-3).

Nadmerné zriedenie krvi môže totiž viesť ku krvácaným stavom vrátane krvácania do mozgu, čo môže byť extrémne nebezpečné a naopak príliš slabé riedenie nemusí zabrániť vzniku mozgovej porážky.

V súčasnosti existujú novšie lieky, u ktorých tieto laboratórne kontroly nie sú potrebné. V súčasnosti sú na Slovensku k dispozícii dabigatran a rivaroxaban.

O tom, ktoré lieky sú konkrétne pre vás najvhodnejšie rozhodne váš lekár v závislosti od:

- vášho veku
- vašich príznakov a frekvencie ich výskytu
- vašich iných zdravotných problémov, ak ich máte (napr. poškodenie obličiek, cukrovku, vysoký krvný tlak, atd)
- trvania FP (pár dní, resp. týždňov alebo niekoľko rokov)
- občas je nevyhnutné vyskúšať viacero liekov, kým sa rozhodne o tom najvhodnejšom. Ak majú predpísané lieky nežiadúce účinky alebo, ak si liek nemôžete dovoliť z cenových dôvodov, treba to vždy vášmu lekárovi oznámiť.



Dôležité poznámky k užívaniu liekov na riedenie krvi pri FP:

Ak užívate warfarín:

- Užívajte lieky presne podľa predpisu.
- Uistite sa, že užívate správnu dávku akú máte predpísanú - warfarín 3 mg je modrá tabletky, warfarín 5 mg je ružová. Ak je farba tabletky iná, akú ste doteraz užívali, treba skontrolovať, či máte správnu dávku (u lekára alebo aj v lekárni)
- Chodievajte pravidelne podľa určenia lekára na laboratórne kontroly stavu riedenia krvi - optimálne riedenie vyjadruje parameter INR, ktorého rozpätie by malo byť v rozmedzí 2-3. V súčasnosti je možné pri splnení istých podmienok zo strany zdravotnej poisťovne mať doma porístroj na meranie INR (CoaguChek).
- Pred začatím užívania nových liekov (vrátane potravinových doplnkov, resp. vitamínov) konzultujte vášho lekára alebo lekárničku, či nemajú vplyv na riedenie krvi
- Dávajte pozor na stravu a nápoje.
- Vystríhajte sa pred nadmernou konzumáciou kapusty, kelu, špenátu, brokolice, hlávkového šalátu, repy, ktoré majú vysoký obsah vitamínu K a znižujú účinok warfarínu (ktorý ho naopak v pečeni blokuje). Vzhľadom na to, že sa jedná o zdravé potraviny je vhodnejšie ich konzumovať pravidelne, ale v malých dávkach ako menej často vo väčších množstvách. Hladina vitamínu K bude pri takejto konzumácii zeleniny relatívne stabilná a preto nebude dôvod častého korigovania dávky warfarínu.
- Opatrne s alkoholom.
- Pacienti užívajúci warfarín by nemali alkohol konzumovať denne, pri občasnom užívaní ho treba obmedziť na 1-2 drinky za deň. Pravidelná konzumácia alkoholu môže významne zvýšiť riziko krvácania.



Aké sú nežiadúce účinky warfarínu ?

najčastejším problémom je krvácanie, ktoré sa môže vyskytnúť v ktoromkoľvek orgáne, takže krvácanie nemusí byť viditeľné. Kontaktujte vášho lekára čo najskôr, ak máte nasledovné príznaky nasvedčujúce pre možné krvácanie:

- **zvracanie krvi alebo čierneho obsahu**
- **krvácanie z nosa**
- **černa stolica, krv na stolici**
- **hnedý alebo krvavý moč**
- **závrate, slabosť, bolesti hlavy**

Pozornosť venujte aj krvácaniu z ďasien pri umývaní zubov, nadmerne silnej menštruácii alebo krvácaniu medzi cyklami, hnačkám, zvracaniu alebo nechutenstvu albo horúčkam.

Čo môžem urobiť sám na zníženie rizika krvácania ?

- Používajte mäkkú zubnú kefku
- holiť sa elektrickým strojčekom
- dávajte si pozor pri používaní ostrých predmetov – nože, nožnice
- vystríhajte sa činnosti, pri ktorých môže hroziť pád, udretie (vlhké, klzké povrchy ...)



NOVŠIE LIEKY NA RIEDENIE KRVI

V súčasnosti sú na Slovensku k dispozícii dabigatran a rivaroxaban. Vo všeobecnosti je liečba pre pacienta jednoduchšia a efektívnejšia ako pri užívaní warfarínu.

Výhody oproti warfarínu:

- netreba robiť mesačné laboratórne kontroly
- netreba obmedzovať listovú zeleninu
- rýchlejší nástup účinku a kratšie trvanie odoznenia účinku - v prípade nutnosti prerušenia liečby
- pred prípadným operačným výkonom väčšinou stačí vysadiť liečbu 24 hodín pred výkonom

Čo treba mať na zreteli:

- vždy užívajte lieky presne tak ako máte predpísané
- užívajte ich každý deň približne rovnakú dobu

- neberte nikdy 2 dávky naraz bez konzultácie s vaším lekárom, nemeňte dávku a nevynechávajte lieky bez súhlasu vášho lekára
- nezapíjajte lieky grapefruitovým džúsom, ktorý môže ovplyvniť ich účinok



Ak užívate dabigatran:

1

*vždy ho ponechávajte
v originálnom balení*

2

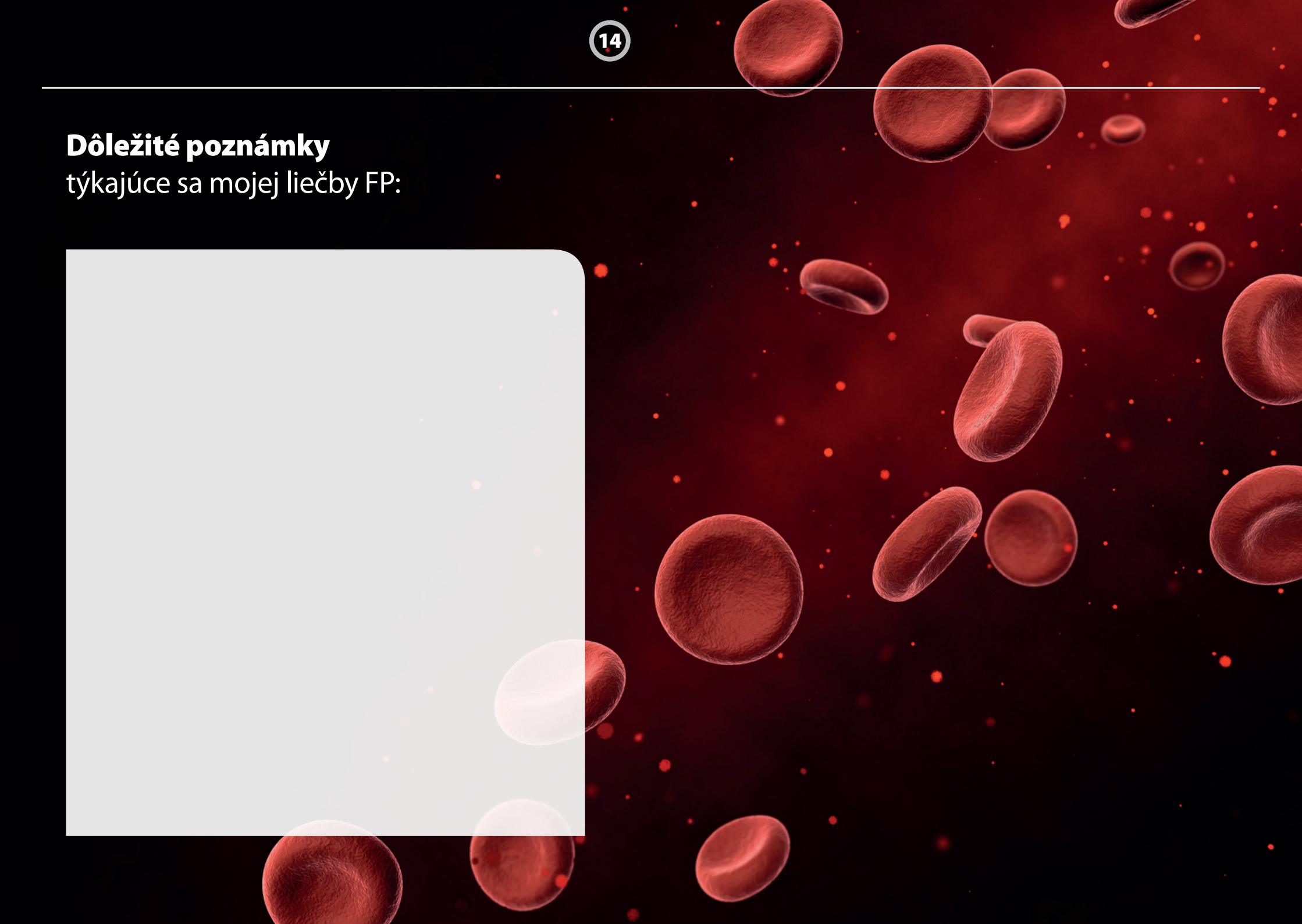
*nelámete, nehryzte a neotvárajte
kapsule dabigatranu*

*Novšie
lieky na
riedenie
krvi*



Dôležité poznámky

týkajúce sa mojej liečby FP:



Noste pri sebe kartičku, prívesok alebo náramok s označením, že užívate lieky (presný názov) na riedenie krvi.

Je vhodné, aby tam bol uvedený aj dôvod, pre ktorý tieto lieky užívate (napr. FP), meno a kontakt na lekára pre prípad potreby.

V prípade úrazu, nehody a podobne budú záchranári lepšie pripravení vám pomôcť.

