



Jak żyć w dobrym rytmie bez migotania przedsionków

Migotanie przedsionków jest najczęściej występującą arytmią serca. Szacuje się, że ok. 1 mln Polaków ma tę niemiarowość. Warto wiedzieć, co ją najczęściej powoduje, a także jak zminimalizować ryzyko pojawienia się tej arytmii.

PROF. DR HAB. N. MED.
PIOTR KUŁAKOWSKI*

Mimo że najczęściej samo migotanie przedsionków nie zagraża bezpośrednio życiu, często daje jednak istotne dolegliwości, takie jak: kołatania serca, zmęczenie, omdlenia. Powikłania związane z migotaniem przedsionków mogą być bardzo poważne, włącznie z udarem mózgu lub niewydolnością serca. Dlatego też u większości osób konieczne jest leczenie.

Mimo że migotanie przedsionków jest tak powszechne, wiedza kardiologów o mechanizmach

powstawania tej arytmii i sposobach jej leczenia jest nadal niewystarczająca. Wynika to głównie z tego, że istnieje wiele przyczyn tej arytmii, nawet u tego samego człowieka. Powoduje to, że często nie wiadomo, jakie leczenie jest właściwsze. Leki przeciwarytmiczne, skuteczne w wielu innych chorobach rytmu serca, akurat w przypadku migotania przedsionków są często mało skuteczne, a leczenie zabiegowe – tak zwana ablacja – ma ograniczoną skuteczność (50–70%) i spore ryzyko istotnych powikłań.

MOŻLIWE PRZYCZYNY MIGOTANIA PRZEDSIONKÓW

W ostatnich latach zanotowano istotny postęp w rozumieniu mechanizmów tej arytmii serca i wykryto wiele pozasercowych czynników, które sprzyjają migotaniu przedsionków. Wiele z nich jest modyfikowalnych, to znaczy, że można zmniejszyć ich działanie lub nawet się ich pozbyć, a to u niektórych osób wystarczy, żeby zwalczyć tę arytmie serca i poczuć się znacznie lepiej.

Czynniki sprzyjające migotaniu przedsionków

Tradycyjne czynniki ryzyka

- ✓ Podeszły wiek
- ✓ Płeć męska
- ✓ Nadciśnienie
- ✓ Choroba wieńcowa
- ✓ Niewydolność serca
- ✓ Wada zastawkowa
- ✓ Powiększenie lewego przedsionka
- ✓ Cukrzyca
- ✓ Choroby tarczycy

Inne czynniki ryzyka

- ✓ Subkliniczna miażdżyca
- ✓ Graniczne nadciśnienie
- ✓ Przewlekła choroba nerek
- ✓ Subkliniczny wzrost tarczycy
 - ✓ Zapalenie
 - ✓ Wzrost poziomu peptydów natriuretycznych
 - ✓ Wzrost ciśnienia tętna
- ✓ Sporty wytrzymałościowe
- ✓ Nadużywanie alkoholu
- ✓ Wysoki wzrost
- ✓ Wysoka waga urodzeniowa
 - ✓ Palenie
 - ✓ Kofeina
 - ✓ Rasa

Nowe czynniki ryzyka

- ✓ Przewlekła obturacyjna choroba płuc
- ✓ Wydłużenie przewodzenia przedsionkowo-komorowego
- ✓ Dysfunkcja rozkurczowa lewej komory
- ✓ Przerost lewej komory
 - ✓ Otyłość
 - ✓ Bezdech senny
- ✓ Refluks żołądkowo-przełykowy
- ✓ Czynniki genetyczne

Postępowanie w przypadku migotania przedsionków

Migotanie przedsionków ma różne oblicza, wielorake przyczyny i może być leczone na różne sposoby. U wielu osób udaje się zmniejszyć częstość występowania napadów lub nawet całkowicie wyeliminować tę arytmie serca przy pomocy metod niefarmakologicznych, polegających głównie na zmianie stylu życia (wykres poniżej). Nie można zaniedbać naturalnych metod leczenia i zacząć od razu od leków przeciwarytmicznych, gdyż z jednej strony są one mało skuteczne i dają objawy niepożądane, a z drugiej strony wyeliminowanie czynników wywołujących arytmie serca może być najskuteczniejszą i najbardziej naturalną metodą jej zwalczania.

Wykryto migotanie przedsionków

Konsultacja internistyczna i kardiologiczna

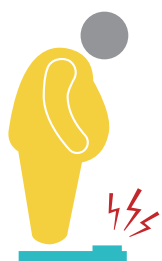
Ocena czynników ryzyka i postępowanie niefarmakologiczne:

- dieta śródziemnomorska,
- spadek wagi ciała co najmniej o 10% do BMI <27,
- regularny wysiłek fizyczny (3–4 razy/tydz. przez 45 minut),
- dobra kontrola ciśnienia tętniczego krwi,
- wyrównanie poziomu cukru i cholesterolu

Leczenie innych chorób sprzyjających migotaniu przedsionków (bezdechu sennego, refluksu żołądkowo-przełykowego, nadczynności tarczycy, innych)

Jak zminimalizować ryzyko migotania przedsionków

Niektóre z czynników sprzyjających migotaniu przedsionków można starać się zwalczyć samemu, niektóre wymagają pomocy lekarza, choć niekoniecznie specjalisty kardiologa. Poniżej omówione zostały najczęściej spotykane, modyfikowalne czynniki ryzyka wystąpienia migotania przedsionków.



Nadwaga i otyłość

Stopień nadwagi lub otyłości ocenia się, obliczając tzw. indeks masy ciała (ang. BMI). W tym celu należy podzielić wagę swojego ciała przez wzrost do kwadratu ($BMI = \frac{\text{masa ciała w kg}}{\text{wzrost w m}^2}$). Człowiek o prawidłowych proporcjach wagi względem wzrostu ma BMI w zakresie 18,5–25, wynik 25–30 wskazuje na nadwagę, a powyżej 30 – na otyłość. Najłatwiej obliczyć BMI, posługując się kalkulatorem dostępnym w Internecie. Naukowo udowodniono, że u osób z migotaniem przedsionków z nadwagą lub otyłością naturalne obniżenie BMI do wartości poniżej 27 powoduje zmniejszenie albo nawet całkowite ustąpienie migotania przedsionków. Zaleca się, aby spadek BMI wynosił co najmniej >10% początkowej wartości (docelowo BMI <27) i żeby był trwały. Jeżeli po schudnięciu popoľgujemy sobie i znów nabierzemy kilogramów, nie osiągniemy zamierzonego celu, czyli pozbycia się migotania przedsionków. Jak schudnąć? Dwa główne sposoby to dieta i ruch.

Jak obliczyć BMI?

$$BMI = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wzrost w m})^2}$$

Wysiłek fizyczny

Udowodniono, że regularny wysiłek fizyczny nie tylko pomaga w redukcji wagi ciała, zapobiegając w ten sposób napadom migotania przedsionków, lecz także sam ma działanie przeciwarytmiczne. Ważne jest, aby dawka wysiłku była odpowiednia, gdyż zbyt mały wysiłek fizyczny będzie niewystarczający do osiągnięcia zakładanych celów, a zbyt intensywny może nasilać skłonność do migotania przedsionków. Wysiłek powinien być regularny. Wystarczy 3–4 razy w tygodniu po 45 minut szybkiego marszu, wolnego biegu (joggingu) lub spokojnej jazdy na rowerze. Ruch na co dzień także jest wskazany (podaje się, że dziennie powinniśmy wykonywać 10 tys. kroków). Warto zrezygnować zatem od czasu do czasu z jazdy autobusem, tramwajem czy metrem, omijać schody ruchome czy też zostawić samochód i pójść piechotą.



Bezdech senny

Jest to choroba objawiająca się chrapaniem i przerwami w oddychaniu w czasie snu. Rano pacjent jest zmęczony, a w ciągu dnia śpiący. Bezdech często kojarzony jest z otyłością i sprzyja nie tylko migotaniu przedsionków, lecz także innym chorobom układu krążenia, takim jak nadciśnienie tętnicze. Jeżeli występują wyżej opisane objawy, należy udać się do lekarza, aby skierował na specjalistyczne badania pozwalające rozpoznać zespół bezdechu sennego (polisomnografia). Skuteczne leczenie bezdechu sennego za pomocą zakładania na noc specjalnej maski, unikania spania na plecach lub innych metod leczenia nie tylko zwalczy bezdech, ale może całkowicie wyeliminować migotanie przedsionków.

Hiperlipidemia

To kolejna plaga współczesnej cywilizacji. Podwyższone stężenie cholesterolu we krwi lub innych lipidów sprzyja rozwojowi miażdżycy i wielu innych chorób, w tym migotania przedsionków. Należy regularnie kontrolować tzw. lipidogram i jeśli jest nieprawidłowy, leczyć dietą, ruchem, a jeśli to konieczne – lekami, szczególnie wtedy gdy stężenie LDL-cholesterolu nie chce spaść poniżej 2,6 mmol/l.





Refluks żołądkowo-przełykowy

Objawia się zgagą i odbijaniem, szczególnie w pozycji leżącej. Typowa sytuacja sprzyjająca tym dolegliwościom to duży posiłek wieczorny, a zaraz potem położenie się spać. U osób podatnych na migotanie przedsionków często właśnie wtedy występuje napad arytmii. W razie podejrzenia tej choroby należy udać się do lekarza, który zleci odpowiednie badania. Często skuteczne leczenie będzie polegało na unikaniu obfitych i mocno przyprawionych posiłków wieczorem, spożywanych tuż przed położeniem się spać, spaniu z wyżej uniesioną głową (więcej poduszek lub uniesione wezglowie łóżka) oraz podawaniu leków neutralizujących i zmniejszających wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Niejednokrotnie takie postępowanie nie tylko złagodzi objawy refluksu, lecz także wyleczy z migotania przedsionków.



Podwyższone stężenie cukru

Stan przedcukrzycowy lub cukrzyca to również sytuacja sprzyjająca migotaniu przedsionków. W razie podejrzenia tej choroby należy zgłosić się do lekarza, który zleci badania i odpowiednie leczenie. Pomiar stężenia glukozy we krwi na czczo i po posiłku to podstawowe badanie pozwalające wykryć cukrzycę. Tak jak i w innych chorobach, odpowiednie wyrównanie cukrzycy (HbA1c <6,5) może zredukować częstość napadów migotania przedsionków.

Inne czynniki sprzyjające wystąpieniu migotania przedsionków

Oprócz powyższych badań każdy chory z migotaniem przedsionków powinien choć raz poddać się pełnemu badaniu laboratoryjnemu krwi, aby umożliwić wykrycie innych chorób lub stanów sprzyjających migotaniu przedsionków, jak choćby oznaczeniu stężenia TSH w celu oceny czynności tarczycy.



Dieta

Jeżeli migotanie przedsionków występuje u osoby z nadwagą lub otyłością, wdrożenie diety jest pierwszym i najważniejszym działaniem. Warto pójść po poradę do dietetyka, który oceni, ile kalorii dziennie należy przyjmować, i rozpisze dietę, włącznie z opisem posiłków. Uważa się, że dzienną liczbę kalorii należy na początku bardzo znacznie zredukować, nawet do 800–1200 kcal/dobę. Po 8 tygodniach można dietę trochę wzbogacić. Najpopularniejsza i naukowo przebadana jest dieta śródziemnomorska, która jest bogata w warzywa (szczególnie strączkowe), świeże owoce, wykorzystuje oliwę z oliwek zamiast masła, orzechy, świeże białe mięso (kurczak i indyk zamiast czerwonego mięsa), ziola i przyprawy zamiast soli oraz jogurt (grecki) zamiast sera. Spożywanie alkoholu należy ograniczyć do poniżej 30 g czystego alkoholu na tydzień, ale jeśli nawet najmniejsza jego ilość powoduje atak migotania przedsionków (a tak się zdarza u niektórych osób), należy odstawić go całkowicie. Z innych płynów polecana jest zielona herbata, ale w umiarkowanych ilościach, gdyż zbyt częste jej picie, szczególnie bardzo mocno parzonej, może paradoksalnie sprzyjać napadom migotania przedsionków. Podsumowując, przestawienie się na odpowiednią dietę, najlepiej po porady dietetyka, to pierwszy ruch w walce z migotaniem przedsionków. Jeśli BMI wynosi poniżej 25, tak restrykcyjna dieta pod względem kalorii nie jest konieczna. Dieta śródziemnomorska działa jednak również przeciwmiażdżycowo, zatem warto skorygować swoje nawyki żywieniowe nawet wtedy, gdy jest się szczupłym.



Nadciśnienie tętnicze

To powszechna choroba dająca wiele powikłań sercowo-naczyniowych, w tym usposabiająca do migotania przedsionków. Każdy człowiek po 40. roku życia powinien co jakiś czas kontrolować ciśnienie – częściej, jeśli ma inne choroby, a w rodzinie ktoś ma nadciśnienie; rzadziej, jeśli on i rodzina są zdrowi. Unormowanie ciśnienia dietą, ruchem i ewentualnie lekami powoduje zmniejszenie tendencji do napadów migotania przedsionków.

**Klinika Kardiologii CMKP, Szpital Grochowski, Warszawa*