**Кировский кардиолог: «Здоровый образ жизни — основа профилактики нарушений ритма сердца**

Фибрилляция предсердий является одной из самых опасных форм аритмии, которая может привести к серьезным осложнениям и ухудшению качества жизни человека. Подробнее об этом заболевании рассказала врач-кардиолог первой квалификационной категории отделения неотложной кардиологии Регионального сосудистого центра Кировской областной клинической больницы Лариса Сергеевна Девятова.

**— Лариса Сергеевна, что такое фибрилляция предсердий?**

— Фибрилляция предсердий, ее еще называют «мерцательная аритмия» — это нарушение сердечного ритма, при котором предсердия сокращаются хаотично и очень часто, как будто дрожат, «мерцают». Из-за этого они не могут полноценно перекачивать кровь в желудочки. В результате сердце работает неравномерно и менее эффективно.

Фибрилляция предсердий является существенным фактором смертности, связанной с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**— Чем опасна фибрилляция предсердий?**

— Фибрилляция предсердий имеет два главных очень серьезных последствия — инсульт и сердечная недостаточность.

Из-за неравномерных сокращений кровь может застаиваться в предсердиях. Это способствует формированию тромбов и их последующему распространению с током крови по артериям. При их попадании в сосуды головного мозга развивается самое опасное осложнение фибрилляции предсердий — ишемический инсульт.

Кроме того, длительно сохраняющиеся нарушения ритма приводят к истощению сердечной мышцы и развитию сердечной недостаточности, а также увеличивает риск инфаркта.

**— Лариса Сергеевна, что вызывает развитие фибрилляции предсердий?**

— Какой-то одной причины развития данного заболевания нет. Однако известно, что злоупотребление алкоголем, курение, избыточная масса тела, артериальная гипертония, чрезмерный стресс значительно повышают вероятность возникновения мерцательной аритмии.

Кроме того, распространенность этой болезни увеличивается с возрастом: в 45 лет примерно 4 % населения страдают от фибрилляции предсердий, в возрастной группе от 80 до 89 лет — уже 9,6  %. Наличие подобной патологии у родственников также может увеличивать риск развития мерцательной аритмии у потомков.

Вместе с тем фибрилляция предсердий может возникать на фоне различных сердечно-сосудистых заболеваний — гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, врожденных аномалий структур сердца. Также существенно увеличивают риск развития данной патологии наличие у человека сахарного диабета, хронической обструктивной болезни легких, нарушения функции щитовидной железы или синдрома обструктивного апноэ сна.

**— Может ли человек жить с фибрилляций предсердий и не замечать этого?**

— Да, к сожалению, фибрилляция предсердий часто никак себя не проявляет. Она имеет неспецифические симптомы — слабость, одышка, усталость, небольшие головокружения, снижение переносимости физических нагрузок.

Заболевание может длиться годами и обнаруживается случайно при плановом медицинском обследовании на ЭКГ. Заподозрить мерцательную аритмию можно, если проверить свой пульс. В случае нарушения ритма, когда пульс то «замирает», то «трепещет» — высока вероятность фибрилляции предсердий. В таком случае необходимо обратиться к врачу, который установит диагноз.

**— Можно ли излечиться от этого заболевания?**

— В большинстве случаев, фибрилляция предсердий — хроническое заболевание. Однако современные методы лечения позволяют держать его под контролем, снижать риски осложнений и значительно улучшать качество жизни.

Целью лечения мерцательной аритмии является минимизация риска инсульта и восстановление нормального сердечного ритма или его регулирование.

Последнее может достигаться разными способами. Это и лекарственная терапия, и хирургические методы лечения, например электрическая кардиоверсия или радиочастотная абляция.

Еще один из моментов в лечении фибрилляции предсердий — прием антикоагулянтов (специальных «кроверазжижающих» препаратов), чтобы не допустить образования тромбов, а значит — риска инсультов.

**— Лариса Сергеевна, что можно предпринять, чтобы обезопасить себя от фибрилляции предсердий?**

— В первую очередь важно придерживаться принципов здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения, здоровое питание, управление стрессом и отказ от употребления алкоголя и никотина — все это является основой профилактики нарушений ритма сердца.

Во-вторых, при наличии хронических заболеваний, например, сахарного диабета, ишемической болезни сердца и других, следует принимать рекомендованные препараты и регулярно посещать врача.

И конечно, ежегодно проходить профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию.

Берегите свое сердце и будьте здоровы!