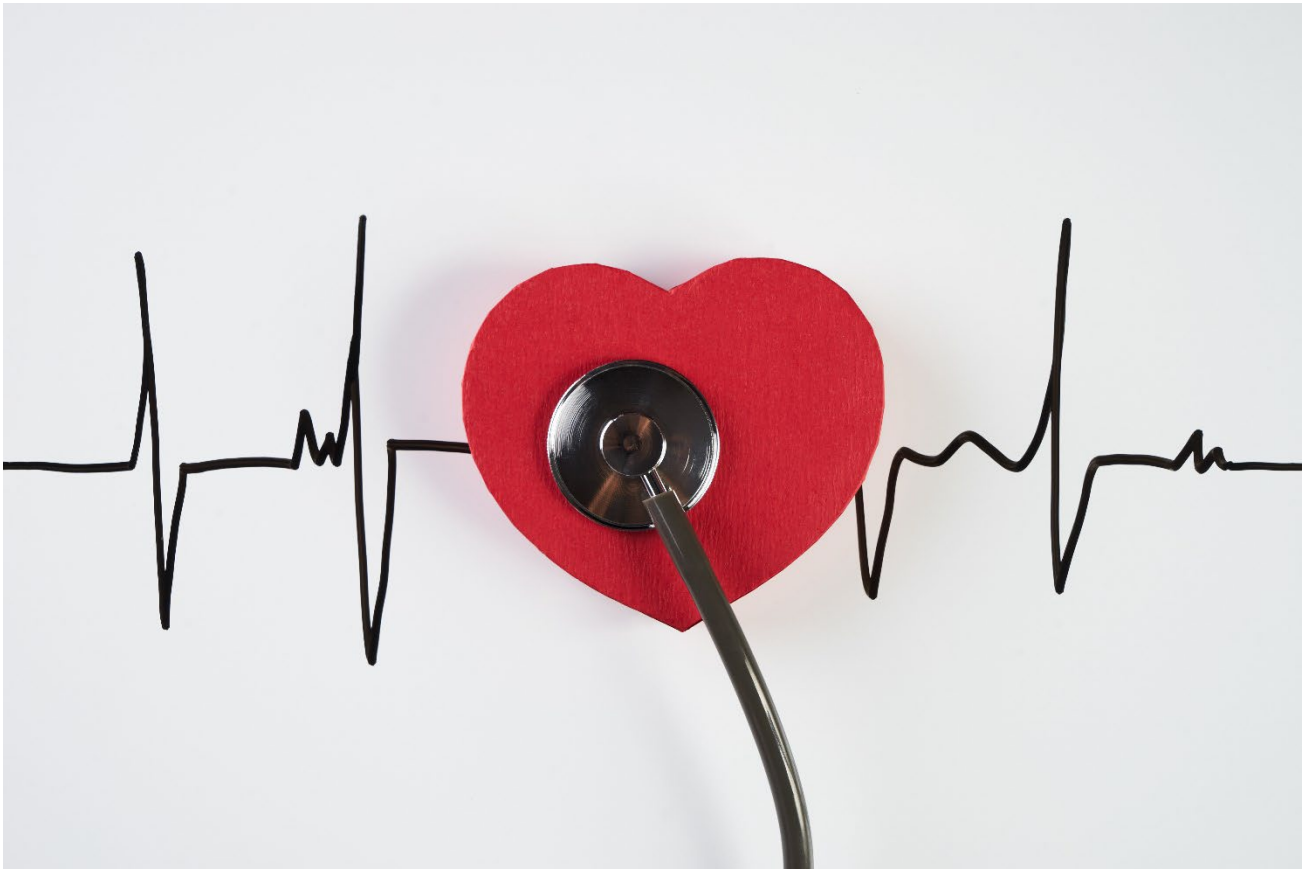


Αρρυθμίες: Όσα πρέπει να γνωρίζουμε



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Ο όρος «αρρυθμία» αναφέρεται σε οποιοδήποτε πρόβλημα παρουσιάζεται στον ρυθμό του καρδιακού παλμού ενός ατόμου. Τι θα μπορούσε να συνεπάγεται μια αρρυθμία; Και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί;

Οι αρρυθμίες αποτελούν μια διαταραχή της καρδιάς, η οποία επηρεάζει τον ρυθμό με τον οποίο χτυπά. Προκύπτει όταν τα ηλεκτρικά σήματα που ρυθμίζουν τους καρδιακούς παλμούς δεν λειτουργούν εύρυθμα. Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Κατά τη διάρκεια μιας αρρυθμίας, τα ηλεκτρικά ερεθίσματα μπορεί να είναι είτε πολύ γρήγορα, είτε πολύ αργά, είτε το μοτίβο του καρδιακού παλμού να είναι ασυνεπές.

Υπάρχουν φορές που ο γρήγορος ή ο αργός καρδιακός παλμός δικαιολογούνται. Για παράδειγμα, η καρδιά χτυπά γρηγορότερα στη διάρκεια της σωματικής άσκησης, ενώ ο ρυθμός των παλμών επιβραδύνεται στη διάρκεια του ύπνου.

Όταν η καρδιά δεν χτυπά σωστά, δεν μπορεί να αντλήσει αίμα αποτελεσματικά, με αποτέλεσμα οι πνεύμονες, ο εγκέφαλος και όλα τα άλλα όργανα να αδυνατούν να λειτουργήσουν σωστά.

Το ηλεκτροκαρδιογράφημα είναι μια απλή, ανώδυνη εξέταση, η οποία καταγράφει την ηλεκτρική δραστηριότητα της καρδιάς και μπορεί να βοηθήσει στην ανίχνευση τυχόν αρρυθμιών.

Αιτίες των αρρυθμιών

Οι αρρυθμίες μπορεί να προκληθούν από:

- καθυστέρηση των ηλεκτρικών σημάτων που ελέγχουν τον καρδιακό παλμό
- βλάβη στο ηλεκτρικό σύστημα της καρδιάς, ή ουλές του καρδιακού ιστού
- υπερβολική άσκηση, πίεση ή άγχος
- ανισορροπία υγρών, ορμονών ή ηλεκτρολυτών στο αίμα
- ορισμένα φάρμακα για την καρδιά.

Τύποι των αρρυθμιών

Γενικά, οι καρδιακές αρρυθμίες ομαδοποιούνται ανάλογα με την ταχύτητα του καρδιακού ρυθμού σε:

- **Ταχυκαρδία.** Στην ταχυκαρδία, ο καρδιακός παλμός είναι γρήγορος, μεγαλύτερος από 100 παλμούς το λεπτό. Υπάρχουν πολλοί τύποι ταχυκαρδιών, όπως η κολπική μαρμαρυγή, ο κοιλιακός πτερυγισμός, η υπερκοιλιακή ταχυκαρδία, η κοιλιακή μαρμαρυγή και η κοιλιακή ταχυκαρδία.

Ενδεικτικά, η κολπική μαρμαρυγή μπορεί να είναι προσωρινή και να ξεκινά και να σταματά από μόνη της. Ωστόσο, ορισμένα επεισόδια μπορεί να μη σταματήσουν αν δεν αντιμετωπιστούν. Η ταχυκαρδία έχει συνδεθεί, επίσης, με εγκεφαλικό επεισόδιο.

- **Βραδυκαρδία.** Ένας καρδιακός ρυθμός κάτω από 60 παλμούς το λεπτό θεωρείται βραδυκαρδία, χωρίς να υποδεικνύει πάντοτε κάποιο σοβαρό ιατρικό πρόβλημα.

Μια μορφή βραδυκαρδίας είναι το σύνδρομο νοσούντος φλεβοκόμβου. Όταν ο φλεβοκόμβος (ο οποίος καθορίζει τον ρυθμό της καρδιάς) δεν λειτουργεί σωστά, ο καρδιακός ρυθμός μπορεί να αλλάξει μεταξύ πολύ αργού και πολύ γρήγορου. Το σύνδρομο αυτό είναι πιο συχνό στους ηλικιωμένους.

Συμπτώματα

Μια καρδιακή αρρυθμία δεν συνοδεύεται πάντα από συμπτώματα. Αν, όμως, συνοδεύεται, τότε μπορεί το άτομο να αισθανθεί «φτερούγισμα», αίσθημα σφυροκοπήματος και πόνο στο στήθος, αδυναμία, ζάλη, λιποθυμία, δυσφορία, δύσπνοια ή αίσθημα κόπωσης.

Επιπλοκές των αρρυθμιών

- Ορισμένες αρρυθμίες μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές καρδιακές επιπλοκές, όπως η καρδιακή ανεπάρκεια ή η καρδιακή ανακοπή.

- Η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να συμβεί εάν η καρδιά δεν μπορεί να προωθήσει αρκετό αίμα στο υπόλοιπο σώμα.

- Για την καρδιακή ανακοπή, μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση στην οποία η καρδιά σταματά ξαφνικά να χτυπά, μπορεί να ευθύνεται η κοιλιακή μαρμαρυγή.

- Οι αρρυθμίες μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπαρκή παροχή αίματος και στον εγκέφαλο, προκαλώντας εγκεφαλικό επεισόδιο και άνοια. Η κολπική μαρμαρυγή είναι ο τύπος αρρυθμίας που συνδέεται στενότερα με τις επιπλοκές του εγκεφάλου.

Θεραπεία και πρόληψη

Η θεραπεία της καρδιακής αρρυθμίας μπορεί να επιτευχθεί με φάρμακα, ιατρικές συσκευές όπως βηματοδότες ή με χειρουργική επέμβαση.

Οι στόχοι της θεραπείας είναι να ελέγξει ή να απαλλάξει τα άτομα από γρήγορους, αργούς ή, αλλιώς, ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς.

Βεβαίως, ένας υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη καρδιακών βλαβών που συνδέονται με ορισμένες καρδιακές αρρυθμίες. Η διατήρηση ενός φυσιολογικού

βάρους, μια διατροφή που προάγει την υγεία της καρδιάς, η διακοπή του καπνίσματος και του ατμίσματος, αλλά και η τακτική σωματική άσκηση αποτελούν συνήθειες ευεργετικές για την καρδιά.

Πηγές

American Heart Association,

<https://www.heart.org/en/health-topics/arrhythmia> last accessed April 2025

American Heart Association,

<https://www.heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention--treatment-of-arrhythmia>

Last accessed April 2025

Mayo Clinic,

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668>

Last accessed April 2025

HealthLine, Laura Goldman

<https://www.healthline.com/health/arrhythmia/arrhythmia-complications> last accessed April 2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2025-00168-MAR25