

# Κολπική μαρμαρυγή

## Τι είναι

Ο καρδιακός ρυθμός, δηλαδή η ταχύτητα και το μοτίβο του καρδιακού σας παλμού, καθορίζεται από σήματα του καρδιακού ηλεκτρικού συστήματος. Ο ανώμαλος καρδιακός ρυθμός ονομάζεται *αρρυθμία*. Η κολπική μαρμαρυγή είναι ένας τύπος μη φυσιολογικού ρυθμού.

Η ανθρώπινη καρδιά αποτελείται από τέσσερις κοιλότητες. Οι άνω κοιλότητες ονομάζονται κόλποι και οι κάτω κοιλίες. Όλες οι κοιλότητες θα πρέπει να συσπαστούν με έναν πολύ συγκεκριμένο τρόπο έτσι ώστε να κινηθεί το αίμα σωστά. Όταν ένας κόλπος με μαρμαρυγή παρουσιάζει μικρές, ακανόνιστες, γρήγορες συσπάσεις, το αίμα, που βρίσκεται στον κόλπο λιμνάζει και μπορεί να δημιουργηθούν θρόμβοι. Οι θρόμβοι αυτοί, με τη σύσπαση της καρδιάς ωθούνται στην κυκλοφορία και μπορούν να προκαλέσουν εγκεφαλικά επεισόδια. Ως αποτέλεσμα, οι κοιλίες λειτουργούν εντονότερα για να μπορέσουν να στείλουν το αίμα στο σώμα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια.

## Τι την προκαλεί

Παρότι οι αιτίες είναι πολλές, η συνηθέστερη είναι η ηλικία. Άλλα αίτια μπορεί να αποτελούν καρδιοπάθειες όπως η υπέρταση (υψηλή αρτηριακή πίεση), η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια (ΣΚΑ) και η νόσος μιτροειδούς βαλβίδας (στένωση μιτροειδούς). Οι πνευμονοπάθειες, άλλες ασθένειες (π.χ., ο διαβήτης) και ο υπερθυρεοειδισμός αποτελούν άλλες αιτίες. Η καφεΐνη, η νικοτίνη (τσιγάρα) και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν την κολπική μαρμαρυγή.

## Συμπτώματα

Πολλοί άνθρωποι έχουν κολπική μαρμαρυγή και δεν το αισθάνονται ποτέ. Συχνό σύμπτωμα είναι το αίσθημα ακανόνιστου ή πολύ γρήγορου σφυγμού (αίσθημα παλμών). Μπορεί, επίσης, να εκδηλωθεί δυσκολία στην αναπνοή, θωρακικό άλγος ή λιποθυμία. Ορισμένοι άνθρωποι νιώθουν κόπωση ή δεν μπορούν να ασκηθούν. Θα πρέπει να γίνεται άμεσος έλεγχος εάν υπάρχει θωρακικό άλγος ή σημεία εγκεφαλικού επεισοδίου.

## Διάγνωση

Ο γιατρός αναζητά την εμφάνιση κολπικής μαρμαρυγής στο ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ), το οποίο δείχνει την ηλεκτρική δραστηριότητα της καρδιάς ή με ένα ηχοκαρδιογράφημα (χρησιμοποιώντας υπέρηχο για να εξετάσει την καρδιά και να καταγράψει τις κινήσεις της σε βίντεο). Αν η κολπική μαρμαρυγή παρουσιάζεται και υποχωρεί, ο γιατρός μπορεί να σας χορηγήσει μια φορητή συσκευή καταγραφής του καρδιακού σας ρυθμού (συσκευή Holter).

## Αντιμετώπιση

Η κολπική μαρμαρυγή αντιμετωπίζεται εστιάζοντας στην αιτία που την προκαλεί. Για παράδειγμα, εάν το άτομο έχει θυρεοειδική νόσο, γίνεται αντιμετώπιση της πάθησης αυτής. Αν η αιτία είναι η υπερβολική καφεΐνη ή το αλκοόλ, τότε θα πρέπει να καταναλώνεται μικρότερη ποσότητα.

Ο έλεγχος του καρδιακού ρυθμού και του ρυθμού της μαρμαρυγής με φάρμακα είναι σημαντικός. Τα φάρμακα αυτά είναι γνωστά ως αντιαρρυθμικά και χρησιμοποιούνται για την επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού σε φυσιολογικά επίπεδα. Μερικές φορές η κολπική μαρμαρυγή σταματά μόνη της. Μερικές φορές δημιουργούνται θρόμβοι, ως επιπλοκή της μαρμαρυγής. Για την αντιμετώπιση ή αποφυγή τους μπορεί να χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή. Μερικές φορές ο μη φυσιολογικός ρυθμός μπορεί να επανέλθει στο φυσιολογικό με *καρδιακή ανάταξη*, η οποία γίνεται από τον γιατρό σας.

## Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή για την καρδιά (λιγότερα λιπαρά και χοληστερόλη).
- ✓ **ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να διατηρείτε το ιδανικό σωματικό βάρος.
- ✓ **ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να μειώσετε το άγχος.
- ✓ **ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να ασκείστε όσο περισσότερο μπορείτε, αν παίρνετε τα κατάλληλα φάρμακα και δεν παρουσιάζετε συμπτώματα.
- ✓ **ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες και να ελέγχετε τα επίπεδα του φαρμάκου στο αίμα σας.
- ✓ **ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε τον γιατρό σας εάν παρουσιάζετε παρενέργειες από τα φάρμακα ή εάν έχετε νέα ή επιδεινωμένα συμπτώματα (ζάλη, θωρακικό άλγος ή σφίξιμο, λιποθυμία, δύσπνοια).
- ✓ **ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε δραστηριότητες που προκαλούν μελάνιασμα εάν παίρνετε αντιθρομβωτικά φάρμακα.
- ✓ **ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να καπνίζετε
- ✓ **ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ** να καταναλώνετε πολύ αλκοόλ ή καφεΐνη