



Всесвітній тиждень серцевого ритму триває протягом семи днів, з вівторка першого повного тижня червня. Ініціатором його запровадження у 2002 році став Альянс аритмії. Він об'єднує лікарів, благодійні організації, політиків та людей, які страждають від захворювань серця та судинної системи. Мета Альянсу – розповідавати людям, чому важливо вміти вимірювати пульс та регулярно це робити, сприяти поліпшенню діагностики, лікування і якості життя тих, хто страждає на аритмію

Так, за приблизними підрахунками лише в Україні нараховується майже 1,5 млн. людей з діагнозом “миготлива аритмія”. У світі серцево-судинні захворювання є однією з головних причин смерті. Від них щорічно гине понад 17 млн. людей.

Серце – це найважливіший орган кожної людини. Індикатором його роботи є пульс. У стані спокою в дорослої людини частота має складати 60-90 ударів за хвилину.

Аритмія - це зміна ритму і частоти серцевих скорочень. Аритмії можуть бути різних видів. Основними формами є: прискорення скорочень серця (тахікардія), їх сповільнення (брадикардія)

Аритмія, сповільнене або прискорене серцебиття може свідчити про збій в роботі організму.

Симптомами аритмії являються нерівномірна робота серця, зокрема підвищене чи знижене серцебиття, часте відчуття втоми, дискомфорт та біль у грудях, задуха, відчуття потемніння в очах, втрата свідомості, серцебиття та ін.

**Причини виникнення аритмії бувають найрізноманітнішими, а найчастіше це:**

- фізичне, розумове, емоційне перенавантаження;
- біль різного походження;
- інфекційні захворювання(тонзиліт, міокардит та ін.);
- підвищена температура тіла;
- анемія;
- понижений чи підвищений артеріальний тиск;
- ендокринні захворювання;
- ішемічна хвороба серця і серцева недостатність;
- тромбоемболія легеневої артерії;
- набуті чи вроджені вади серця;
- надмірне вживання кофеїну, алкоголю, наркотичних речовин;
- знижений чи підвищений рівень калію чи магнію в крові.

Щоб врятувати життя та попередити захворювання досить лише 30 секунд – щоб перевірити пульс. Це допоможе зменшити кількість раптових випадків смерті внаслідок зупинки серця та випадків діагностування порушень фібриляції передсердь

Основним методом діагностики роботи серця є електрокардіограма, для більшої інформативності призначають ЕКГ-моніторування.

### **Заходи профілактики аритмії:**

- уникати стресів, фізичних та емоційних навантажень;
- вибудувати режим дня і дотримуватися його: спати щонайменше 8 годин на добу, регулярно здійснювати прогулянки на свіжому повітрі, проводити помірні фізичні навантаження;
- нормалізувати харчування: виключити недоїдання та переїдання, –відмовитися від занадто жирних, калорійних продуктів, що містять велику кількість штучних добавок. Пацієнтам з порушенням серцевого ритму необхідно включити до раціону фрукти та овочі, що містять вітаміни С, групи В, біотин, карнітин, кальцій та магній. Їхнє застосування сприяє покращенню провідності серцевих імпульсів, живлення м'яза; регулярно (не рідше одного разу на рік) проходи медичне обстеження у кваліфікованих спеціалістів;
- відмовитися від “шкідливих звичок” (куріння, алкоголю);
- контролювати рівень холестерину та артеріального тиску;
- приймати ліки за призначенням лікаря;
- регулярно відвідуйте лікаря для періодичних оглядів, обстежень та поточного спостереження.

Будьте здорові, контролюйте свій пульс та нехай Ваше серце завжди працює ритмічно!