

line kardioloogia haru – elektrofüsioloogia koos sellele spetsialiseerunud arstidega.

On haigusi, mis kiirendavad südame rütmi, näiteks kilpnäärme ületalitus, verevaesus. Samuti tõstab palavik südame rütmi. Palaviku korral püüab organism liigset soojust ära anda, selleks peab verevool olema kiirem ning süda peab lööma kiiremini. Samal põhjusel lööb süda ka suvekuumaga kiiremini. Need on suhteliselt mööduvad nähtused.

Südame rütmihäired võivad esineda omaette haigusena või reaktsioonina teistele haigustele. Mida tõsisem südamehaigus, seda sagedamini esinevad rütmihäired ning seda keerulisemad ja ohtlikumad nad on.

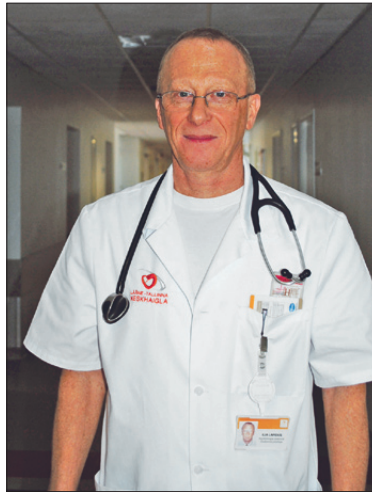
Südame rütmihäireid diagnoositakse elektrokardiogramm (EKG). Kõige sagedasemad rütmihäired on nn vahelöögid ehk ekstrasüstolid. Doktor Lapidus mõnab, et enamikul juhtudel on need ohutud, kuid on ka vähem süütuid ja päris ohtlikke ekstrasüstoleid. Milliste vahelöökidega on tegu, oskab hinnata vaid arst.

Rütmihäirete ravi

Dr Lapidus on kategooriliselt selle vastu, et inimene hakkaks ise oma rütmihäireid ravima – olgu need siis pealtnäha süütud nn südamevitamiinid. Ainult arst oskab hinnata, millist ravi patsient vajab. Enamasti piirduetaksegi medikamentoose raviga, kuid tänapäeval on võimalik medikamentoosele ravile mittealluvaid rütmihäireid tekitavaid koldeid südames kõrvaldada spetsiaalsete ravimeetodite abil (ablatatsioon).

Doktor tunnustab, et igal ravimil võib olla ka oma kõrvalmõju, seetõttu peabki arst vahel otsustama, kas mõnel juhul on rütmihäiretega leppimine isegi mõistlikum kui selle inimese organismile halvasti mõjuda võivate ravimite manustamine.

Rütmihäired kipuvad paraku korduma. Sestap soovib doktor neil inimestel, kes iga päev oma vererõhku kontrollivad, pöörata tähelepanu ka südame löögisagedusele ja regulaarsusele. Kui peate pulsipäevikut ja pulss on harilikult 50–90 vahel, aga äkki hüppab n-ö mitte millestki 140 peale ja rütmilisus on häiritud, pöörduge kohe arsti poole.



Dr Ilja Lapidus.

“Kõige lihtsamad ja sagedasemad kaebused, mis inimestel nüüsguste häirete puhul esinevad, on südamekloppimine, õhupuudus ja jõuetus,” teab dr Lapidus. “Ägedalt tekkiv rütmihäire on tõsine asi ja kiirabi kutsuminegi pole liiast.”

Aparaadid aitavad

Liiga aeglase südame töö raviks on ainus päästev vahend südamestimulaator. Tikutoosisuurune, kuid mahult hulga väiksem aparaat paigaldatakse kohaliku tuimestusega rindkere vasakule poole naha alla. Veeniharu kaudu viiakse südamesse vastavalt vajadusele üks, kaks või rohkemgi elektroodi. Stimulaator annab umbes 2,5voldiseid impulsse, millele süda reageerib kokkutõmbega. Stimulaator peab vastu 10–15 aastat.

Infarkti järgselt võib olla patsiendil kõrgendatud oht südame rütmihäireteks. Selle vältimiseks paigaldatakse nautke teistlaadne seadeldis – kardiostimulaator-defibrillaator, mille üks funktsioon on aeglase südame “vedamine” ning teine – eluohtlike häirete avastamine ja kiire likvideerimine. Sellega hoitakse ära infarkti järgse äkksurma võimalus.

“Äkksurmad tänaval, poes ning kodus – need ongi sisuliselt seotud südame rütmihäirega südamevatsakeste tasemel,” teab dr Lapidus. “Inimest saaks siinkohal elule päästa välise elektrilise impulsiga – elektrišokiaparaadiga (defibrillaatoriga). Euroopas ja Põhja-Ameerikas on juba levinud defibrillaatorite paigutamine paikadesse, kus kogunevad suured inimmassid – lennujaamades, kaubanduskeskustes, lennukites, laevadel, raudtee- ja metroojaamades, staadionidel..

Defibrillaatorid asetsevad seinapeal klaasi taga ning õppinud personal oskab neid leida ja vajadusel kasutada.

Oma südame heaks

Kuna rütmihäired kaasnevad sagedasti südamehaigustega, siis nende ennetamise abinõud on samad mis südamehaiguste puhul.

“Ära suitseta, ära liigtarvita alkoholi, hoia kehakaal ja kolesterool normis, tegele spordiga – ongi kõik,” loetleb dr Lapidus. “Inimene peab liikuma! Kui kahtlete, kas teie tervis lubab mingi spordialaga tegeleda, küsige nõu perearstilt, spordiärrastilt või erialaarstilt – juhul kui põete mingit kroonilist haigust.”

Doktor tunnustab, et kui nooremapoolsed inimesed on füüsiliselt aktiivsed ja hoolivad oma tervisest, siis vanemad inimesed pahatilti ei järgi isegi arstide korraldusi ega pärast haiglasolekut kaasa pandud raviskeemi.

Samuti paneb doktor imeks, et patsiendid ei oska oma terviserikkeid millegagi seostada – näiteks kas need tekivad füüsilise pingutuse juures.

Punase veini kui südame tugevdaja müüdi peale on dr Lapidus aga lausa kuri: “Alkohol tõepoolest vähendab kolesterooli taset ning väldib seega veresoonte lupjumist.

Kuid tähtis on aru saada, et samal ajal kahjustab alkohol teisi organeid, kaasa arvatud südame lihast ennast. Võti on kogustes. Alkoholi väikestes annustes ei ole südamele kahjulik, aga selle liig- ja kuritarvitamine on juba väga ohtlik.”

Kuidas seda piiri arvutada? Doktor avaldab sellegi valemi: “Mööduühikuks peetakse ühte drinki, see on umbes pits (25 ml) viina. Naised ei tohi päevas tarvitada üle ühe drinki, mehed üle kahe.

Drinkidesse arvutatakse alkoholikogust nii: üks drink on joogi alkoholiprotsent korrutatud milliliitritega ja jagatud 1000ga. Seda-mööda arvutades on pool liitrit lahjat õlut vastav 2,5 drinkile!”

Veel paneb doktor kõigile südamele, et lisaks alkoholi otsesele mõjule on nii südamele kui ka selle rütmile väga ohtlikud alkoholi ja ravimite vahel tekkivad reaktsioonid. Ka sellest peab raviarstiga juttu tegema ning load-käsed-keelud endale lausa kirja panema.