

Tętno jako wskaźnik wydolności układu krążenia

Tętno to jeden z najprostszych sposobów, by sprawdzić, jak pracuje nasze serce. - To liczba uderzeń serca na minutę, która w spoczynku u zdrowej osoby wynosi zwykle od 50 do 70 – podkreśla dr n. med. Janusz Prokopczuk, kardiolog American Heart of Poland. Jednak częstość bicia serca może się zmieniać - przyspieszać podczas aktywności fizycznej, stresu czy emocji, czasem szybkie tętno pojawia się bez wyraźnego powodu i wtedy powinniśmy zwrócić na to szczególną uwagę.

Każdy z nas od czasu do czasu odczuwa szybsze bicie serca – czy to po bieganiu, stresującym dniu czy nagłej emocji. To naturalne zjawisko, które pomaga organizmowi dostosować się do zwiększonego zapotrzebowania na tlen i składniki odżywcze. Jednak, kiedy serce bije szybko i nie regularnie, a takie sytuacje powtarzają się często lub trwają długo, może to świadczyć o problemach zdrowotnych, które wymagają konsultacji z lekarzem.

Dlaczego serce zaczyna bić szybciej?

Przyspieszone tętno to naturalna reakcja organizmu na wiele sytuacji. Gdy się ruszamy, ćwiczymy, czujemy ekscytację, strach lub stres nasz układ nerwowy wysyła sygnały, które sprawiają, że serce bije szybciej, aby dostarczyć mięśniom i narządom więcej krwi i tlenu. To fizjologiczna, zdrowa reakcja. Jednak czasem tachykardia pojawia się bez wyraźnej przyczyny i to już może być znak, że w organizmie dzieje się coś niepokojącego.

– Przyspieszone tętno może być objawem chorób, zwłaszcza tych związanych z zaburzeniami hormonalnymi, jak nadczynność tarczycy, która „nakręca” organizm do szybszej pracy. Również przewlekły stres, napięcie emocjonalne, a nawet niektóre leki i używki, np. kofeina czy nikotyna, mogą powodować szybsze bicie serca. Dlatego ważne jest, abyśmy obserwowali, w jakich sytuacjach pojawia się tachykardia – podpowiada dr n. med. Janusz Prokopczuk.

Kiedy szybkie tętno jest niebezpieczne?

Jeśli nasze serce zaczyna bić naprawdę szybko - powyżej 190–200 uderzeń na minutę - jest to powód do poważnego niepokoju. Jak mówi kardiolog American Heart of Poland, w takich sytuacjach serce nie ma czasu na pełne rozkurczenie się i napełnienie krwią, co oznacza, że do całego organizmu trafia mniej tlenu i substancji odżywczych. To z kolei może prowadzić do zawrotów głowy, osłabienia, omdleń, a w skrajnych przypadkach - do zatrzymania krążenia.

Niepokojącym objawem są także uczucie kołatania serca, duszność, bóle w klatce piersiowej oraz nadmierne zmęczenie. W takich sytuacjach nie można zwlekać - szybka konsultacja lekarska może zapobiec poważnym powikłaniom.

Co to są zaburzenia rytmu serca i dlaczego są ważne?

Niektóre przyspieszenia tętna wynikają z problemów z

elektrycznym układem serca. - Nasze serce bije dzięki precyzyjnie sterowanym impulsom elektrycznym, które pobudzają mięsień sercowy do skurczu. Gdy ten system zaczyna działać nieprawidłowo, może dochodzić do arytmii, czyli zaburzeń rytmu serca – stwierdza kardiolog American Heart of Poland.

Są różne rodzaje arytmii, ale szczególnie groźne są tzw. częstoskurcze – bardzo szybkie i niekontrolowane skurcze serca, które mogą być nadkomorowe (pochodzące z górnych partii serca) lub komorowe (z niższych partii). Wymagają one dokładnej diagnostyki, najczęściej za pomocą specjalistycznych badań elektrofizjologicznych, które pozwalają zlokalizować źródło problemu. W wielu przypadkach pomaga zabieg ablacji - metoda polegająca na precyzyjnym wyeliminowaniu fragmentu tkanki serca, który powoduje nieprawidłowy rytm. To skuteczny sposób na przywrócenie normalnego bicia serca i poprawę jakości życia.

Co robić, gdy zauważymy przyspieszone tętno?

Po pierwsze, nie wpadajmy w panikę - nie każde szybkie tętno oznacza poważną chorobę. – Ważne jest jednak, by zwrócić uwagę na to, jak często i w jakich sytuacjach pojawia się tachykardia, czy towarzyszą jej inne objawy, takie jak zawroty głowy, duszność, czy bóle w klatce piersiowej – zaznacza dr n. med. Janusz Prokopczuk.

Warto nauczyć się samodzielnego mierzenia tętna - można to zrobić na nadgarstku lub szyi, licząc uderzenia przez 15 sekund i mnożąc przez 4. Jeśli częstość tętna jest stale podwyższona lub szybko rośnie bez wyraźnego powodu, konieczna jest konsultacja z lekarzem. Specjalista może zlecić badania EKG, monitorowanie holterowskie lub inne testy, które pomogą zdiagnozować przyczynę tachykardii i zaproponować odpowiednie leczenie.

Nie lekceważ - świadomość i odpowiednia reakcja na nieprawidłowości rytmu serca mogą uratować życie

Nie wolno bagatelizować nagłego, nieproporcjonalnego do sytuacji przyspieszenia rytmu serca, szczególnie jeśli towarzyszą mu objawy takie jak duszność, zawroty głowy czy uczucie osłabienia. Leczenie powinno być ukierunkowane na przyczynę kliniczną, a nie jedynie na sam parametr tętna.

– Regularna kontrola rytmu serca oraz szybka diagnostyka w przypadku nieprawidłowości są kluczowe dla zapobiegania powikłaniom kardiologicznym. Wczesna konsultacja z lekarzem specjalistą umożliwia wdrożenie właściwego leczenia i poprawę rokowania pacjenta – podsumowuje dr n. med. Janusz Prokopczuk.