



# STOP UDAROM



INFORMATOR EDUKACYJNY DLA PACJENTA Z MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW

## WITAMY

Prosimy o skorzystanie z informacji zawartych w tej broszurce, aby dowiedzieć się więcej na temat migotania przedsionków, tego, jak schorzenie to może zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru, jak również poznać praktyczne kroki, jakie można podjąć w celu zredukowania tego ryzyka.

- Migotanie przedsionków może przebiegać z przyspieszonym, zbyt wolnym, a nawet prawidłowym rytmem serca.
- Migotanie przedsionków występuje u jednej na cztery osoby powyżej 40. roku życia, co powoduje, że jest to najczęściej występujące zaburzenie rytmu u dorosłych na całym świecie.
- Migotanie przedsionków zwiększa ryzyko udaru. Co roku aż trzy miliony osób doznaje udaru w wyniku migotania przedsionków.
- Największą szansę zmniejszenia ryzyka udaru stanowi prowadzenie leczenia według zaleceń lekarza, nawet przy braku odczuwalnych objawów.



## POWAŻNE SCHORZENIE, Z KTÓRYM ŻYJESZ NA CO DZIEŃ

Osoby, u których rozpoznano migotanie przedsionków, zdają sobie sprawę z tego, że życie z tym schorzeniem bywa problematyczne i niepokojące.

Łatwo stracić rachubę, ile razy człowiek budzi się w środku nocy z uczuciem kołatania serca lub jak często występują zawroty głowy czy duszność.

Co ciekawe, osoby z migotaniem przedsionków często obawiają się, że odczuwane przez nich objawy wskazują na zbliżający się zawał serca.

Biorąc pod uwagę odczuwane objawy, obawa o serce jest rzeczą naturalną. Prawdopodobieństwo, że migotanie przedsionków wywoła zawał serca, jest jednak bardzo znikome.

Istnieje jednak inne zagrożenie, z którym żyje się na co dzień – mianowicie fakt, że **w wyniku migotania przedsionków może dojść do udaru mózgu**.

Fakt ten może być zaskakujący. Można jednak poczynić pewne kroki, aby zmniejszyć to zagrożenie – np. zapoznać się z treścią tej broszurki i porozmawiać z lekarzem dla upewnienia się, że leczenie prowadzone jest prawidłowo.

Prosimy zatem o uważne przeczytanie tej broszurki i schowanie jej w bezpiecznym miejscu.

**Zrozumienie, czym jest migotanie przedsionków, stanowi pierwszy krok do zmniejszenia ryzyka udaru**

## CO TO JEST MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW?

Migotanie przedsionków stanowi najczęściej występujący typ zaburzeń rytmu serca u dorosłych na całym świecie. Dotyka ono ponad dziewięciu milionów osób na terenie samej Europy i Stanów Zjednoczonych.

W zasadzie migotanie przedsionków może przebiegać z przyspieszonym, zbyt wolnym, a nawet prawidłowym rytmem serca.

- Rytm serca jest kontrolowany za pomocą sygnałów elektrycznych przemieszczających się po sercu, sprawiających, że serce kurczy się i pompuje krew.
- W prawidłowym sercu górne jego jamy (przedsionki) kurczą się, pompując krew do dolnych jam serca (komór). Następnie komory kurczą się, pompując krew do płuc i do pozostałych obszarów organizmu.
- Do migotania przedsionków dochodzi w wyniku zaburzenia sygnałów elektrycznych w przedsionkach, co powoduje ich drżenie (określane terminem „migotanie”).
- Oznacza to, że krew nie jest pompowana z przedsionków do komór serca. Część krwi pozostaje w przedsionkach, gdzie gromadzi się poza głównym strumieniem przepływu.

**Migotanie przedsionków powoduje, że serce nie pracuje prawidłowo**



## DLACZEGO DOCHODZI DO MIGOTANIA PRZEDSIONKÓW?

Prawdopodobieństwo wystąpienia migotania przedsionków wzrasta wraz z wiekiem (ten typ zaburzenia rytmu występuje u mniej więcej jednej na cztery osoby powyżej 40. roku życia). Do migotania przedsionków dochodzi jednak częściej u osób z chorobą wieńcową lub chorobami serca takimi jak niewydolność serca. Migotanie przedsionków występuje niezwykle rzadko u dzieci.

Szczerze mówiąc, niektóre przypadki migotania przedsionków występują bez przyczyny lub przyczyna jest nieznana. Wiadomo jednak, że pewne schorzenia i czynniki dotyczące stylu życia mogą wywoływać migotanie przedsionków. Są to m.in.:

- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca,
- niewydolność serca,
- starszy wiek,
- nadczynność tarczycy,
- picie alkoholu w zbyt dużych ilościach lub tzw. „ciągi alkoholowe”.

Warto rozpoznawać te przyczyny i podjąć starania, aby im przeciwdziałać – np. ograniczając spożycie alkoholu i kawy oraz kontrolując czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego takie jak nadciśnienie czy cukrzyca.

**Warto zdawać sobie sprawę z czynników,  
jakie wywołują migotanie przedsionków**

## SPIS OBJAWÓW

U wielu osób z migotaniem przedsionków nie występują objawy, szczególnie przy niezbyt szybkim rytmie serca, jednak do często występujących symptomów należą:

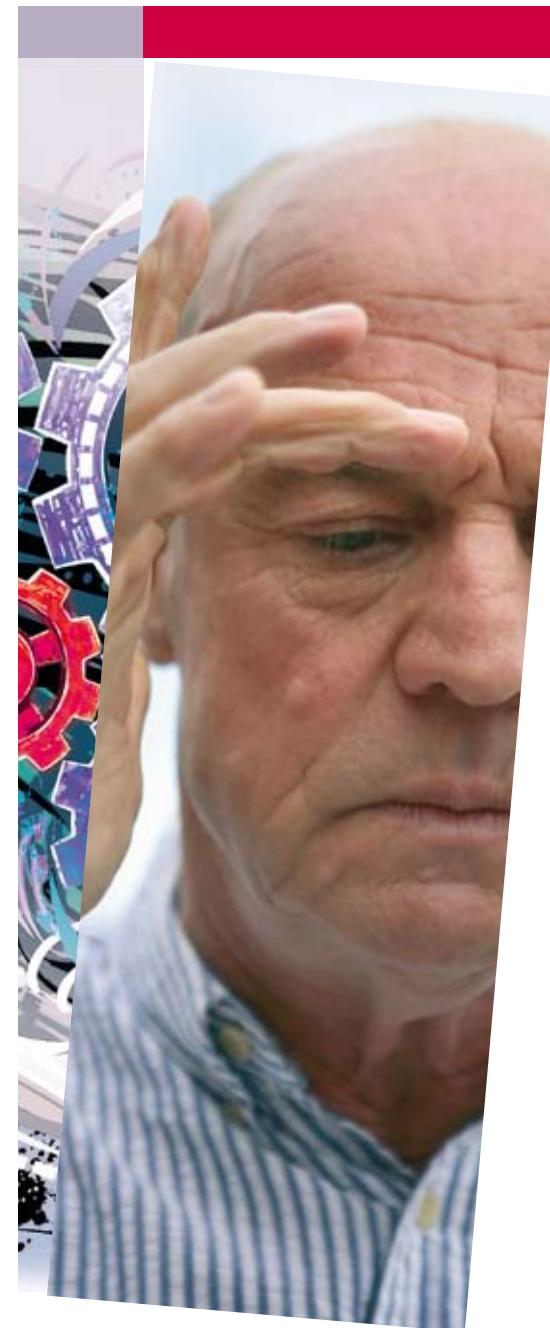
- kołatanie serca,
- zawroty głowy,
- ból w klatce piersiowej,
- duszność.

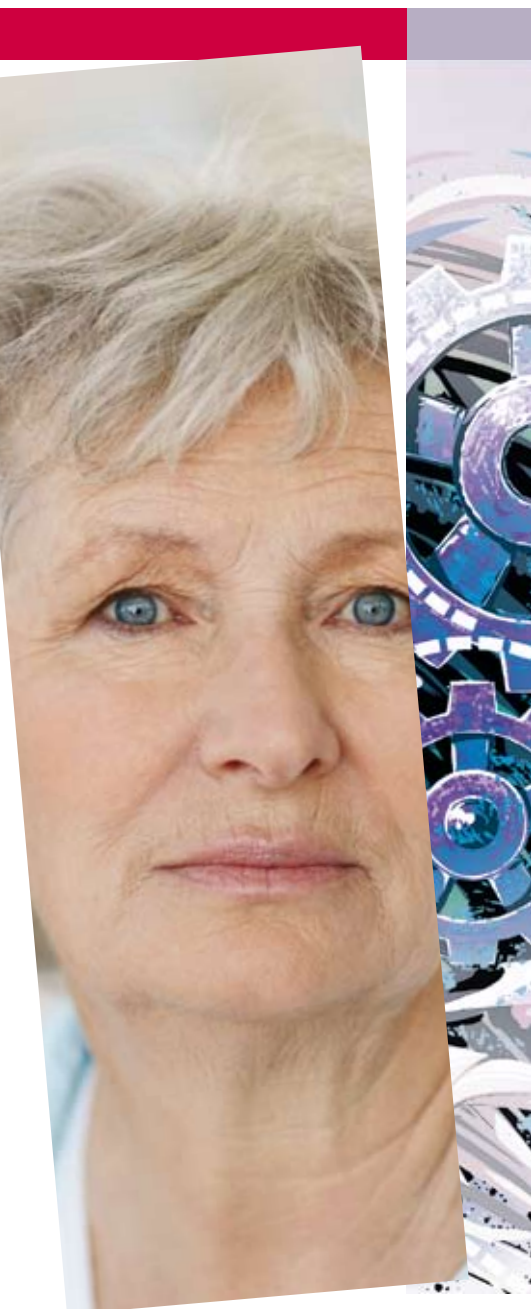
Warto zwrócić uwagę na to, że objawy nie są identyczne u różnych osób. Mogą one występować prawie codziennie, ale mogą być odczuwalne tylko od czasu do czasu, a nawet wcale.

W każdym razie ważne jest, aby stosować leczenie według wskazówek lekarza, nawet w przypadku braku odczuwalnych objawów.

Jest to optymalne postępowanie zmniejszające ryzyko udaru.

**Warto umieć rozpoznawać objawy  
migotania przedsionków**





## DLACZEGO U OSÓB Z MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW WYSTĘPUJE WIĘKSZE RYZYKO UDARU?

Migotanie przedsionków powoduje wzrost ryzyka udaru. Oto dlaczego:

- 1 Ze względu na nieprawidłowe kurczenie się przedsionków krew gromadzi się w przedsionkach poza głównym strumieniem przepływu.
- 2 Elementy tej niepełnowartościowej krwi zlepiają się w przedsionkach serca i tworzą zakrzepy.
- 3 Czasem zakrzepy te odrywają się, są niesione z prądem krwi i zaczopowują się w jakimś naczyniu krwionośnym zamykając przepływ krwi.
- 4 Jeśli dojdzie do zamknięcia naczynia w mózgu, neurony zostają pozbawione niezbędnego im do życia tlenu.
- 5 Niedotlenienie mózgu prowadzi do udaru.

Każdego roku aż trzy miliony osób zapada na udar w wyniku migotania przedsionków.

Z tego względu należy przyjmować leki według zaleceń lekarza – stanowi to optymalną ochronę przed zagrożeniem wystąpienia udaru.

**Migotanie przedsionków zwiększa ryzyko udaru**

## SPOSOBY LECZENIA

Istnieją różne sposoby leczenia, jakie lekarz może zalecić osobom z migotaniem przedsionków. Należą do nich:

### Leki zmniejszające częstość rytmu serca

U osób z migotaniem przedsionków i przyspieszonym rytmem serca leki te pomagają przywrócić rytm serca do normy. Pomagają one ponadto zapobiegać zawrotom głowy.

### Kardiowersja

Osoby z migotaniem przedsionków mogą być poddane kardiowersji. Kardiowersja polega na zastosowaniu impulsu elektrycznego lub zastosowaniu specjalnych leków (przeciwyaritmicznych) w celu przywrócenia prawidłowego rytmu serca.

### Leki przeciwzakrzepowe

Powodują one rozrzedzenie krwi i pomagają zapobiegać tworzeniu zakrzepów, co zmniejsza ryzyko udaru. Leki te przepisuje się pacjentom z umiarkowanym lub dużym ryzykiem wystąpienia udaru. Jednym z najczęściej stosowanych leków tego typu jest warfaryna.

**Istnieją różne sposoby leczenia osób z migotaniem przedsionków**





## ŻYCIE Z MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW

Migotanie przedsionków może powodować obawy o przyszłość, szczególnie w przypadkach, gdy nasilenie objawów utrudnia wykonywanie prostych czynności.

Poczucie osamotnienia, smutek, złość czy wyparcie w związku z występującym migotaniem przedsionków to reakcja całkowicie naturalna. Należy powiadomić lekarza o ewentualnym odczuwaniu tych emocji. Lekarz wie, jak je ukoić, i pomoże pacjentowi sobie z nimi radzić.

## DODATKOWE SKUTKI MIGOTANIA PRZEDSIONKÓW

### Udar – poważne zagrożenie

Niekiedy osoby odczuwające objawy migotania przedsionków błędnie sądzą, że zaraz wystąpi u nich zawał serca.

Prawdziwym zagrożeniem migotania przedsionków jest jednak większe ryzyko udaru. Warto zatem regularnie chodzić do lekarza i przyjmować leki według zaleceń.

### Wpływ migotania przedsionków może wpływać na osoby z najbliższego otoczenia

Innym osobom trudno zrozumieć, jak to jest mieć migotanie przedsionków, szczególnie dlatego, że wiele objawów nie zawsze daje się zauważyć.

Dlatego pracodawcy, krewni i znajomi mogą nie zdawać sobie sprawy z wpływu, jaki migotanie przedsionków wywiera na codzienne życie chorego. Z tego względu może się wydawać, że się nie przejmują i nie wspierają chorego.

Ponadto osoby z migotaniem przedsionków mogą obawiać się, że inni uznają, iż chociaż wyolbrzymiają swoje objawy. Rzadko jednak jest tak w rzeczywistości. Dlatego im lepiej wyjaśni się bliskim, na czym polega to schorzenie, tym lepiej będą je rozumieć.

### Migotanie przedsionków wpływa na chorego i na osoby z jego otoczenia





## ZMNIĘJ SZ RYZYKO UDARU — CIESZ SIĘ ŻYCIEM

Złota zasada dla osób z migotaniem przedsionków to: **leczyć migotanie przedsionków, a zmniejszyć ryzyko udaru.**

Przestrzeganie prostych zaleceń pomoże w zrealizowaniu tego celu i ułatwi życie z migotaniem przedsionków.

- Przyjmuj leki według zaleceń lekarza, nawet jeśli doskonale się czujesz.
- Poznaj przyczyny migotania przedsionków.
- Umiej rozpoznawać objawy migotania przedsionków (patrz str. 5).
- Upewnij się, że robisz wszystko, aby unikać czynników wywołujących migotanie przedsionków (patrz str. 4).
- Informuj przyjaciół i rodzinę, jeśli odczuwasz niepokój lub źle się czujesz.
- Regularnie rozmawiaj z lekarzem, aby upewnić się, że otrzymujesz optymalne leczenie w celu zmniejszenia ryzyka udaru.

### Lecz migotanie przedsionków, a zmniejszysz ryzyko udaru

## WŁĄCZ SIĘ DO DZIAŁAŃ FUNDACJI UDARU MÓZGU!!!

- Jeśli miałeś udar albo może ktoś z Twoich bliskich miał udar mózgu
- Jeśli uważasz, że należy zmieniać i ulepszać aktualny stan wiedzy na temat profilaktyki i leczenia udaru mózgu oraz sposób organizacji opieki nad osobami po udarze
- Jeśli uważasz, że obecny stan wiedzy naszego społeczeństwa na temat czynników ryzyka wystąpienia udaru mózgu jest bardzo niski i należy natychmiast podjąć starania, aby to zmienić

### WŁĄCZ SIĘ DO DZIAŁAŃ FUNDACJI UDARU MÓZGU!!!

Fundacja Udaru Mózgu powstała, aby zwrócić uwagę na wszystkie problemy związane z udarem mózgu, konsolidować działalność wszystkich środowisk i grup społecznych, które są zainteresowane poprawą sytuacji osób po udarze w Polsce.

Fundacja Udaru Mózgu to ludzie, którzy chcą podjąć działania, aby było lepiej. Fundacja Udaru Mózgu to również TY – jeśli podzielasz nasze przekonania i chcesz działać.

Żadna idea nie da się zrealizować, jeżeli nie skupi wokół siebie pasjonatów.

Tylko działając WSPÓLNIE, możemy dużo zmienić!!!

Zapraszamy do współpracy wszystkich myślących podobnie.

Fundacja Udaru Mózgu jest zainteresowana każdym pomysłem, z którym się do nas zgłosicie. Wszyscy wierzymy, że tylko zaangażowanie dużej grupy przyniesie efekt w postaci poprawy wiedzy o udarze i sytuacji osób po udarze mózgu, ich rodzin i opiekunów w Polsce.

Każdego, kto zechciałby włączyć się do działań Fundacji Udaru Mózgu, prosimy o kontakt: [info@fum.info.pl](mailto:info@fum.info.pl)

### WSPÓLNIE MOŻEMY ZROBIĆ WIELE!!!

Bardzo prosimy o wsparcie finansowe dla naszej fundacji.

Każdą złotówkę wpłaconą na konto

Nordea Bank Polska S.A. Oddział w Łodzi 25 1440 1231 0000 0000 1047 2563 przeznaczymy na realizację działań statutowych Fundacji Udaru Mózgu oraz bezpośrednią pomoc osobom po udarze mózgu.

Fundacja Udaru Mózgu

# STOP UDAROM



**FUNDACJA  
UDARU  
MÓZGU**

Fundacja Udaru Mózgu  
ul. Milionowa 14, 93-113 Łódź, tel. (0) 605 647 600  
info@fum.info.pl  
www.fum.info.pl  
KRS 0000331601, REGON 100694710, NIP 7282726147  
Konto: Nordea Bank Polska S.A. Oddział w Łodzi 25 1440 1231 0000 0000 1047 2563

Publikacja powstała dzięki wsparciu firmy Boehringer Ingelheim



**Boehringer  
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim Marketing Sp. z o.o.  
ul. Wołoska 5, 02-675 Warszawa  
tel.: (22) 699 0 699, fax: (22) 699 0 698  
www.boehringer-ingelheim.pl