

آریتمی چیست؟

آریتمی (cardiac arrhythmia) یک اختلال در قلب است که بر سرعت یا ریتم ضربان قلب تأثیر می گذارد.

آریتمی زمانی اتفاق می افتد که تکانه های الکتریکی که ضربان قلب را هدایت و تنظیم می کنند به درستی عمل نکنند. این باعث بی نظمی در تپش قلب به شکل های زیر می شود:

- ضربان قلب خیلی سریع (تاکی کاردی)
- ضربان قلب خیلی کند (برادی کاردی)
- ضربان قلب خیلی زود (انقباض زودرس)
- ضربان قلب بیش از حد نامنظم (فیبریلاسیون)

آریتمی ها می توانند شایع و معمولاً بی ضرر باشند، اما برخی از آنها می توانند مشکل ساز باشند. هنگامی که آریتمی در جریان خون اختلال ایجاد می کند، می تواند به اندام های زیر آسیب برساند:

- مغز
- ریه ها
- قلب
- سایر اندام های حیاتی

در این مقاله که توسط همکاران ما در قسمت نمونه گیری در منزل تهیه شده است، به انواع آریتمی، علل، علائم و درمان آن می پردازیم.

انواع آریتمی چیست؟

آریتمی ها بر اساس سه عامل نامگذاری و طبقه بندی می شوند:

- تعداد
- منشاء
- نظم

در قلب هایی که به درستی می تپد، تکانه های الکتریکی مسیره های دقیقی را در قلب دنبال می کنند. این سیگنال ها فعالیت عضله قلب را هماهنگ می کنند تا خون به داخل و خارج قلب پمپاژ شود.

هر گونه وقفه در این مسیرها یا تکانه ها می تواند باعث ضربان غیر طبیعی قلب شود و منجر به آریتمی شود. اینها می توانند از گره سینوسی، بطن ها (حفره های پایینی قلب) یا دهلیزها (حفره های فوقانی) شروع شوند.

دسته بندی های آریتمی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- برادی کاردی، که در آن ضربان قلب بسیار کند است
- تاکی کاردی که در آن ضربان قلب خیلی سریع است
- آریتمی بطنی که از بطن ها شروع می شود
- آریتمی فوق بطنی که از بالای بطن ها شروع می شود
- ضربان قلب زودرس، که در آن قلب ضربان اضافی دارد

برادی کاردی چیست؟

برادی کاردی زمانی رخ می دهد که ضربان قلب به کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه کاهش یابد.

شرایطی که باعث کندی ضربان قلب می شود می تواند شامل موارد زیر باشد:

- بلوک قلبی
- آریتمی سینوسی

آریتمی سینوسی می تواند از بدو تولد وجود داشته باشد یا در نتیجه بیماری دیگری مانند بیماری قلبی مادرزادی یا آپنه خواب ایجاد شود.

تاکی کاردی چیست؟

تاکی کاردی زمانی رخ می دهد که ضربان قلب به بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه برسد.

این ضربان قلب سریع می تواند بر روش پمپاژ خون توسط قلب تأثیر بگذارد.

به طور معمول، اگر این وضعیت فقط چند دقیقه طول بکشد، ممکن است جدی نباشد. با این حال، اگر بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد یا با درد قفسه سینه همراه باشد، ممکن است به مراقبت فوری پزشکی نیاز داشته باشید.

آریتمی بطنی چیست؟

آریتمی بطنی در بطن ها یا حفره های پایینی قلب شروع می شود.

انواع آریتمی های بطنی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تاکی کاردی بطنی
- فیبریلاسیون بطنی
- ضربان بطنی زودرس (PVC) که ضربان های اضافی قلب هستند که از بطن ها شروع می شوند.
- Torsades de Pointes، که یک نوع غیر معمول اما خاص از تاکی کاردی بطنی است که می تواند تهدید کننده زندگی باشد.

هر دو تاکی کاردی بطنی و فیبریلاسیون بطنی ممکن است نیاز به درمان فوری داشته باشند، به خصوص اگر سایر بیماری های قلبی وجود دارد.

تاکی کاردی بطنی چیست؟

تاکی کاردی بطنی (VT) معمولاً در افرادی رخ می دهد که بیماری قلبی یا مشکلات مربوط به قلب داشته اند، مانند بیماری عروق کرونر یا حمله قلبی، اما می تواند در افرادی با قلب های ساختاری طبیعی رخ دهد. این مشکل می تواند باعث ضربان قلب ۱۰۰ ضربه در دقیقه یا بیشتر با ریتمی که از اتاقک پایینی قلب منشا می گیرد، شود.

VT زمانی خطرناک است که بیش از چند ثانیه طول بکشد. همچنین ممکن است منجر به آریتمی های بطنی جدی تر، مانند فیبریلاسیون بطنی شود.

فیبریلاسیون بطنی چیست؟

فیبریلاسیون بطنی (VF) شامل ضربان قلب ناگهانی، سریع، نامنظم و آشفته در بطن است. این تکانه های الکتریکی نامنظم که گاهی در اثر حمله قلبی ایجاد می شود، باعث می شود بطن های قلب به لرزه درآیند.

وقتی این نوع آریتمی دارید، بطن های شما نمی توانند خون را به بدن پمپاژ کنند و ضربان قلب شما به سرعت کاهش می یابد. این می تواند باعث ایست قلبی ناگهانی و مرگ شود.

آریتمی های فوق بطنی یا آریتمی دهلیزی چگونه رخ می دهند؟

آریتمی دهلیزی که به عنوان آریتمی فوق بطنی نیز شناخته می شود، از دهلیز یا اتاق فوقانی قلب در بالای بطن ها شروع می شود.

تاکی کاردی فوق بطنی (SVT) شامل اشکال مختلف آریتمی است که از بالای بطن ها شروع می شود. SVT ها معمولاً با ضربان قلب سریعی که ممکن است به طور ناگهانی شروع و پایان یابد، شناسایی می شوند. تاکی کاردی فوق بطنی می تواند باعث ضربان قلب سریع و ناگهانی بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه شوند که معمولاً چند دقیقه طول می کشد اما ممکن است تا چند ساعت طول بکشد.

فیبریلاسیون دهلیزی چیست؟

در فیبریلاسیون دهلیزی، دهلیزها بسیار سریع می زند، به سرعت ۴۰۰ ضربه در دقیقه. دهلیزها آنقدر سریع حرکت می کنند که قادر به انقباض کامل نیستند. در عوض، آنها می لرزند و ضربان بطنی نیز معمولاً سریع است.

خطر ابتلا به AF پس از ۶۵ سالگی و در صورت داشتن بیماری های دیگر افزایش می یابد. در صورت عدم درمان، AF می تواند منجر به شرایط جدی تری مانند سکته شود.

فلوتر دهلیزی چیست؟

در فلوتر دهلیزی (AFI)، ضربان قلب ریتمیک تر و ثابت تر از فیبریلاسیون دهلیزی است. ممکن است با هر یک از انواع آریتمی هیچ علامتی احساس نکنید.

فلوتر دهلیزی اغلب در افراد مبتلا به بیماری قلبی رخ می دهد، اگرچه نسبت به AF کمتر شایع است. اغلب می تواند در هفته های اول پس از جراحی قلب ظاهر شود. مانند AF، فلوتر دهلیزی می تواند تهدید کننده زندگی باشد.

ضربان قلب زودرس چیست؟

ضربان قلب زودرس نیز گاهی اوقات می تواند منجر به آریتمی در صورت داشتن بیماری قلبی دیگر شود. ضربان های زودرس قلب احساس می کنید که قلب شما یک ضربان را از دست داده است. در واقعیت، ریتم طبیعی قلب شما احتمالاً با یک ضربان خیلی زود قطع شده است، و شما این ضربان را بعد از آن ضربان اولیه تجربه می کنید.

آریتمی سینوسی چیست؟

گره سینوسی از تکانه های الکتریکی برای کمک به تنظیم ریتم ضربان قلب استفاده می کند. آریتمی سینوسی یک تغییر ریتم از ریتم طبیعی سینوسی است. اغلب در کودکان و بزرگسالان جوان و سالم دیده می شود و به طور معمول می تواند نشان دهنده سلامت قلب و عروق باشد.

از دست دادن این آریتمی می تواند نشانی از بد کار کردن قلب یا بیماری های ساختاری قلب باشد.

زمان میان هر ضربان به عنوان فاصله p-p (p-p interval) شناخته می شود. در بیشتر افراد این فاصله حدود ۰,۱۶ ثانیه است. در موارد آریتمی سینوسی تنفسی، فاصله p-p در نوار قلب هنگام بازدم معمولاً بیشتر از ۰,۱۶ ثانیه می شود.

آریتمی چه علائمی ایجاد میکند؟

علائم رایج آریتمی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تپش قلب
- احساس بال زدن در گردن یا قفسه سینه
- ضربان قلب سریع
- ضربان قلب آهسته یا نامنظم

علائم جدی تری ناشی از کار نکردن قلب شامل موارد زیر است:

- درد یا سفتی قفسه سینه
- مشکل در تنفس
- نبض نامنظم
- ضعف
- سرگیجه یا سبکی سر
- غش کردن
- خستگی
- تعریق
- تپش قلب
- فشار خون پایین

در صورت مشاهده هر یک از این علائم فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

آریتمی چگونه احساس می شود؟

گاهی اوقات، آریتمی بدون علامت است. ممکن است اصلاً چیزی احساس نکنید.

آریتمی همچنین ممکن است احساس کنید که قلب شما نامنظم، خیلی سریع یا خیلی کند می زند. ممکن است احساس بال زدن در قفسه سینه خود داشته باشید.

علل آریتمی چیست؟

آریتمی می تواند دلایل پزشکی، فیزیکی، عاطفی یا ژنتیکی داشته باشد. گاهی نیز ممکن است ناشناخته باشد. آنتی بیوتیک ها و سایر داروها می توانند باعث ایجاد آریتمی در برخی افراد شوند. اینها ممکن است شامل داروهایی باشد که برای بیماری های زیر تجویز می شوند:

- فشار خون بالا
- افسردگی
- آلرژی
- سرماخوردگی

تغییر در جریان خون یا تغییرات فیزیکی در قلب، نیز می تواند باعث آریتمی شود. بیماری های زیر نیز میتوانند موجب آریتمی شوند:

- فشار خون بالا
- کم آبی بدن
- اختلال تیروئید
- آپنه خواب
- دیابت
- عدم تعادل الکترولیت، مانند سطوح پایین کلسیم، پتاسیم یا منیزیم
- کم خونی

عوامل فیزیکی یا سبک زندگی نیز می توانند در برخی موارد باعث آریتمی شوند. از جمله:

- ورزش
- سرفه کردن

- احساسات مانند خشم، استرس یا اضطراب
- نوشیدن الکل
- سیگار کشیدن

عوامل خطر آریتمی چیست؟

برخی عوامل خطر ممکن است شانس ابتلا به آریتمی را افزایش دهد. با این حال، همه افرادی که دارای این عوامل خطر هستند، به ریتم نامنظم قلب مبتلا نمی شوند.

شرایطی که ممکن است خطر ابتلا به آریتمی را افزایش دهد می تواند شامل موارد زیر باشد:

- بیماری عروق کرونر
- بیماری دریچه قلب
- حمله قلبی یا نارسایی قلبی
- کاردیومیوپاتی (بیماری های عضله قلب)
- اندوکاردیت (التهاب قلب)
- فشار خون بالا
- آپنه خواب
- بیماری مزمن ریه
- بیش فعال یا کم کار غده تیروئید
- بیماری کلیوی
- تب
- دیابت
- سن بالا
- برخی داروها، به ویژه محرک ها و آنتی هیستامین ها، که برخی از آنها را می توان بدون نسخه خریداری کرد
- آلودگی هوا
- سابقه خانوادگی آریتمی
- کافئین
- الکل

- سیگار کشیدن
- مواد مخدر خیابانی، به ویژه کوکائین یا آمفتامین ها

ایجاد برخی تغییرات در سبک زندگی، مانند کاهش مصرف کافئین، الکل و مواد مخدر، ممکن است خطر ابتلا به آریتمی را کاهش دهد.

تشخیص آریتمی چگونه صورت می گیرد؟

پزشکان ممکن است از انواع آزمایشات برای تشخیص آریتمی استفاده کنند. این آزمایشها همچنین ممکن است به تعیین اینکه چرا دچار ضربان قلب نامنظم می شوید کمک کند. این اطلاعات می تواند به درمان شما کمک کند.

آزمایشهای زیر ممکن است برای کمک به پزشک در رسیدن به تشخیص مورد استفاده قرار گیرد:

- اخذ سابقه پزشکی و خانوادگی
- معاینه فیزیکی
- طیف وسیعی از آزمایشات برای تشخیص آریتمی، از جمله نوار قلب (ECG)
- مانیتور هولتر، یک دستگاه ECG پوشیدنی که می تواند در خانه یا در حین فعالیت های روزانه استفاده شود
- علاوه بر نوار قلب، پزشک ممکن است از رادیوگرافی قفسه سینه یا اکوکاردیوگرام نیز برای بررسی موارد زیر استفاده کند:

- اندازه و شکل قلب
 - وضعیت دریچه هایی که به تنظیم جریان خون در قلب شما کمک می کنند
- پزشک همچنین ممکن است از آزمایشهای اضافی برای بررسی آریتمی استفاده کند. این موارد می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سنجش استرس. تست استرس به پزشک اجازه می دهد تا ضربان قلب شما را در حین ورزش کنترل کند تا ببیند آیا فعالیت ورزشی باعث آریتمی می شود یا خیر. آنها همچنین می توانند از دارو برای افزایش ضربان قلب برای آزمایش استفاده کنند، اگر در ورزش مشکل دارید.
- مطالعه خواب. یک مطالعه خواب می تواند نشان دهد که آیا آپنه خواب منشا آریتمی شماست یا خیر.

- آزمایشات خون (با قابلیت انجام نمونه گیری در منزل): همچنین ممکن است پزشک آزمایش خون را برای بررسی سطوح موادی مانند منیزیم، کلسیم و هورمون‌های تیروئید که ممکن است بر آریتمی تأثیر بگذارد، تجویز کند. لازم به ذکر است برای انجام این آزمایشات لازم نیست که به آزمایشگاه مراجعه کنید و می توانید از امکان نمونه گیری در منزل استفاده کنید.

درمان آریتمی چگونه انجام میشود؟

آریتمی ها گاهی اوقات نیاز به درمان خاصی ندارند، اما مهم است که آریتمی از نظر پزشکی ارزیابی شود. ورزش کردن، حفظ یک رژیم غذایی سالم و مدیریت فشار خون و سطح کلسترول در هنگام آریتمی مهم است. این اقدامات می تواند خطر عوارضی مانند حمله قلبی یا سکته را کاهش دهد.

اگر بدون هیچ علامت دیگری ضربان قلب سریع دارید، پزشک ممکن است به شما پیشنهاد کند که مانورهای واگ را امتحان کنید. آنها می توانند عصب واگ شما را وادار کنند که ضربان قلب شما را کاهش دهد. **مانورهای واگ** می تواند شامل موارد زیر باشد:

- صورت خود را با آب سرد خیس کنید
- سرفه کردن
- حبس نفس در هنگام زور زدن

سایر درمان‌های آریتمی ممکن است شامل دارو و جراحی باشد.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

[/https://www.nhs.uk/conditions/arrhythmia](https://www.nhs.uk/conditions/arrhythmia)

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%B1_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%A7