

# Kuula oma südametukseid

ARHIIV

**Kellel kord südame rütmihäired diagnoositud, peaks iga päev oma "elumootori" rütmi jälgima.**

"Mu süda hakkas puperdama!", "Appi, mu süda jääb seisma!". Need hüüatused näitavad, et inimesed oskavad oma emotsionaalseid seisundeid ja füüsilist aktiivsust südame tööga seostada. Olgugi et naljaga pooleks ja piltlikult. Päevastest tegevustest johtuvate normaalse südame rütmimuutuste kõrval varitsevad meid aga hoopis tõsisemad ohud.

Rääkisime südame rütmihäirete teemadel Lääne-Tallinna Keskhaigla kardioloogiaosakonna juhataja Ilja Lapidusega.

## Normaalne südamerütm

Kui inimene on terve ja rahuoleku seisundis, ei tunne ta oma siseorganite töötamist: kuidas süda lööb, magu töötab, neerud funktsioneerivad. Aga kui jookseme kiiresti, hakkame tundma, et süda klopib – see piirab koos kopsutööga meie füüsilist võimekust.

"Terve südame rütm on regulaarne," täpsustab dr Lapidus. "Kuid südamelöökide sagedus peab olema teatud piirides, kõikides sõltuvalt sellest, millega te parajasti tegelete. Tassite midagi, süda lööb kiiremini, magate – lööb aeglasemalt. 50–90 lööki minutis – see on normaalne sagedus.

Teisalt, kui inimene magab ja ta südame löögisagedus ehk pulsisagedus on 90, siis see pole normaalne. Kui ta aga kõnnib, on 90 väga normaalne."

Ka inimesed on erinevad. Doktori sõnul lööb hästi treenitud (sportlase) süda keskmisest aeglasemalt. Näiteks pole ime, kui treenitud inimene istub rahulikult laua taga ja tema süda lööb 45–55 vahel. Kuna iga löögi maht on piisavalt tugev, piisab sellisest löökide sagedusest.



**Ehhokardiograafia jälgitakse patsiendi südame tööd: aparaat näitab südameklappide ehitust; sellega saab hinnata funktsiooni; mõõta südamelihaste paksust ja kontraktsioonide tugevust ning anda hinnang südame tööväimele; selgitada välja südame puudulikkuse aste; südamelihase ja perikardi põletiku tunnused jpm.**

Ka lööb naiste süda kiiremini kui meestel.

"Treenimata inimene ei tohiks oma kehale anda äkilist suurt koormust, treenitus tuleb saavutada aeglaselt, koormust tasapisi tõstes," rõhutab dr Lapidus.

"Meditatsioon on olemas spetsiaalsed valemid, mille järgi arvutatakse soovitatav pulsisagedus, mis sõltub vanusest ja soost.

Näiteks treeningu ajal osatakse selle järgi soovitada inimesele ohutu südamelöökide sagedus. Jällegi, mida professionaalsem sportlane on, seda suuremat pulsisagedust võib ta endale lubada. Samas, mida vanem on inimene, seda väiksema

südamelöökide sagedusega peaks ta treenima."

## Kui südame rütm on häiritud

Südame rütmihäireteks nimetatakse haiguste gruppi, mille ühiseks jooneks on ebanormaalne südamerütm. Sel juhul häiruvad kaks parameetrit: kas südamelöökide regulaarsus, sagedus või mõlemad korraga. Laias laastus jaotataksegi rütmihäireid tahhükardilisteks (kiirerütmilised) ja bradükardilisteks (aeglaserütmilised).

Südame rütmi tunnebki inimese alles siis, kui see häirub. Südame rütmihäired on omaette keeru-