

Zisti svoj

PULZ

Nepravidelný rytmus srdca môže
byť varovným príznakom alebo
Prečo má zmysel pátrať po ARYTMII?



Edukačný materiál vznikol v spolupráci so
Slovenskou asociáciou srdcových arytmií.

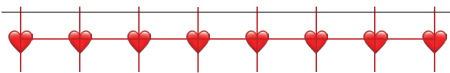


Čo je fibrilácia predsiení?

Fibrilácia predsiení je najčastejšia porucha srdcového rytmu. Pri tejto ARYTMII predsienie (horné dutiny srdca) bijú nepravidelne, chaoticky a často príliš rýchlo, elektrický signál sa prenáša na komory (dolné dutiny srdca) rôznou rýchlosťou - kontrakcia srdca je preto nepravidelná. Pumpovanie krvi do organizmu nie je optimálne. Fibrilácia predsiení sa objavuje najmä u starších ľudí po 65 roku života, ale nie je výnimkou ani u mladších vekových skupín. Častejšie sa objavuje u ľudí s kardiovaskulárnymi rizikovými faktormi.

Normálny sínusový RYTMUS rytmus je pravidelný, plný

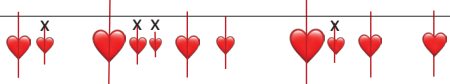
Prah pre vnímanie pulzu na periférii
(pohmatom alebo automatickým tlakomerom)



Centrálny PULZ = 80 úderov/ min.
Periférny PULZ = 80 úderov/ min.

FIBRILÁCIA PREDSIENI rytmus je chaotický, rozlične silný

Prah pre vnímanie pulzu na periférii
(pohmatom alebo automatickým tlakomerom)



Centrálny PULZ = 100 úderov/ min.
Periférny PULZ = 70 úderov/ min.
PULZOVÝ DEFICIT



Aké sú najčastejšie dôsledky fibrilácie predsiení?

Pri fibrilácii predsiení krv v predsieňach neprúdi tak ako by mala, čo prispieva k riziku tvorby krvných zrazenín, ktoré môžu spôsobiť mozgovú príhodu (mŕtvicu)

Fibrilácia predsiení je príčinou približne 20-30% všetkých ischemických cievnych mozgových príhod.

Pacienti s fibriláciou predsiení majú asi 4-5 násobne vyššie riziko vzniku mŕtvice ako osoby bez tejto arytmie.

Dlhodobá nekontrolovaná fibrilácia predsiení môže viesť k vzniku srdcového zlyhávania, najmä ak je tep počas nej nadmieru rýchly alebo výrazne nepravidelný.



**Vek (riziko rastie s
pribúdajúcim vekom)**



**Cukrovka (diabetes) a iné
metabolické ochorenia**



**Nadváha a
obezita**



**Chronické pľúcne
ochorenia**

chronická obštrukčná choroba
pľúc, obštrukčné spánkové
apnoe s poruchami spánku



Nezdravý životný štýl

nadmerné pitie alkoholu,
fajčenie, stres, nezdravá
životospráva,
nedostatok pohybu



**Vysoký krvný tlak
(hypertenzia)**



**Nadmerná funkcia
štitnej žľazy**



**Dlhodobá vytrvalostná
športová aktivita**



Ochorenia srdca

choroby chlopní, prekonaný
infarkt myokardu,
srdcové zlyhávanie a pod.

Rizikové faktory vzniku fibrilácie predsiení

Mnohé z týchto rizikových faktorov prispievajú k prehĺbeniu elektrických zmien v srdci. Záchvaty arytmie sa tak objavujú častejšie a trvajú dlhšie, alebo ich nie je už možné ukončiť ani pokročilými liečebnými postupmi.

Kontrola rizikových faktorov

je preto dôležitá ako v prevencii nástupu fibrilácie predsiení (primárna prevencia) tak i v prevencii častých záchvatov fibrilácie alebo nástupu dlhodobo trvajúcej arytmie (sekundárna prevencia).



Aké sú príznaky, že so srdcom nie je niečo v poriadku?

Asi 2/3 ľudí s fibriláciou predsiení nemá žiadne príznaky alebo ich pripisujú strate kondície, starnutiu a iným ochoreniam.

Dobré poznanie príznakov je dôležité, pretože včasné rozpoznanie fibrilácie môže zabrániť závažným komplikáciám, najmä vzniku mozgových príhod a srdcového zlyhávania. Ak sa vám zdá, že na sebe pozorujete niektorý z nižšie uvedených prejavov, oplatí sa skontrolovať si pulz, eventuálne aj poradiť sa s lekárom.

Typické príznaky

- búšenie srdca, pocit nepravidelného, zrýchleného alebo „trepotajúceho, chvejúceho sa“ srdca
- dýchavičnosť pri námahe, v pokoji alebo aj v spánku
- únava, pocit slabosti, nevykonnosť
- závraty, pocit na odpadnutie, pocit zastavenia srdca, neistota pri chôdzi
- tlak alebo nepríjemný pocit na hrudníku

Menej typické príznaky

(niekedy sú rozpoznateľné až po znovunastolení normálneho rytmu)

- vyčerpanie, zhoršená tolerancia námahy
- zvýšené potenie, časté výdatné močenie
- zhoršená kvalita spánku, častejšie prebúdzenie, vnímanie akcie srdca v ležiacej polohe
- emočné prejavy - nepokoj, nervozita, úzkosť, pocit neistoty, zmena charakteru osobnosti
- poruchy sústredenia, čítania, porozumenia, zabúdanie, prejavy demencie



Nepravidelný pulz, búšenie srdca, dýchavičnosť, či strata výkonnosti môžu byť prejavom fibrilácie predsiení.

Nepodceňujte a nezanedbávajte ich, všímajte si ich. Správne rozpoznanie príznakov arytmie vám môže zachrániť život.

Čo môžete urobiť pre včasné rozpoznanie fibrilácie predsiení?



KONTROLUJTE SI SVOJ TEP

- **Sadnite si alebo postavte sa do pokojnej polohy.**
- **Položte si dva prsty** (ukazovák a prostredník, nie palec) **na zápästie alebo na krk.**
- **Sledujte svoj tep:**
rýchlosť – či vám srdce nebije neobvykle rýchlo (nad 90/min. v pokoji)
pravidelnosť – či nie je tep nepravidelný alebo „chaotický“
- **Ak je rytmus srdca nepravidelný alebo prekvapivo rýchly, je to dôležitý signál.**



MERAJTE SI KRVNÝ TLAK

- Ak tlakomer počas merania zachytí arytmiu zobrazí sa príslušná ikona na displeji



ZAPISUJTE SI PRÍZNAKY

Krátka poznámka môže pomôcť lekárovi rozhodnúť o ďalších krokoch. Zapíšte si:

- **kedy sa príznaky objavili**
- **ako dlho trvali**
- **čo ste pri tom robili**
- **či boli príznaky sprevádzané rýchlym alebo nepravidelným tepom**

Včasné a presné zaznamenanie fibrilácie predsiení môže zabrániť vážnym komplikáciám a zlepšiť jej liečbu.

Pri podozrení na poruchu rytmu srdca je vhodné kontaktovať Vášho lekára, ktorý použije niektorú z metód na zaznamenanie arytmie na EKG.



štandardné, „klasické“
12 zvodové EKG
(elektrokardiografia)

dlhodobý 24–48 h
Holter monitoring
EKG v domácom
prostredí

EKG monitoring
pomocou epizodických
záznamníkov (7-30 dní)

U pacientov s IT zručnosťami je možné použiť moderné spôsoby záznamu pulzu/EKG pomocou inteligentných hodínok, mobilných aplikácií a rôznych senzorov

Práve takéto vyšetrenia sú často kľúčom k zachyteniu a objektivizácii občasných arytmií.



Kedy kontaktovať? svojho všeobecného lekára?

Ak je rytmus srdca nepravidelný alebo prekvapivo rýchly (>90/min.)

Ak opakovane vnímate typické alebo menej typické príznaky charakteristické pre poruchu rytmu srdca

Všeobecný lekár Vám môže odporučiť EKG a základné vyšetrenia

V prípade odôvodneného podozrenia na poruchu rytmu srdca všeobecný lekár odporučí vyšetrenie u internistu alebo kardiológa.

Kde nájsť spoľahlivé informácie a podporu?

Web stránka Európskej kardiologickej spoločnosti

Oficiálna stránka ponúka aktuálne odborné odporúčania, klinické štúdie, vzdelávacie materiály a informácie o podujatiach zameraných na prevenciu, diagnostiku a liečbu kardiovaskulárnych ochorení.
www.escardio.org



Web stránka Slovenskej asociácie srdcových arytmií

Web stránka poskytuje komplexné, aktuálne a overené dáta o manažmente arytmií pre zdravotníckych pracovníkov i laickú verejnosť.
www.arytmie.sk



Konzultácia s lekárom – praktický krok pri podozrení na fibriláciu predsiení, pri zhodnotení a manažmente rizikových faktorov a plánovaní nožnej liečby.



Zisti svoj

PULZ



Elektronická verzia brožúry



Dátum prípravy materiálu 01/2026, SK-NON-2025-00033

Výrobu tohto materiálu podporili:

Viatris Slovakia s.r.o.,

Bottova 7939/2A, 811 09 Bratislava,

Tel: +421/2 40 203 800

E-mail: receptial@viatris.com

Obsah bol pripravený v spolupráci so
Slovenskou asociáciou srdcových arytmií




VIATRIS