



# Program Edukacji Zdrowotnej

## MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW

---

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa - Żoliborz

ul. Szajnochy 8  
01-637 Warszawa  
www.spzlo.pl

T.: +48 22 833 58 88  
FAX: +48 22 833 58 82  
e-mail: [kancelaria@spzlo.pl](mailto:kancelaria@spzlo.pl)

KRS: 0000096866  
NIP: 525-21-38-611  
REGON: 000314098

## 1. Definicja

**Migotanie przedsionków (MP)** to jedno z najczęściej spotykanych w praktyce zaburzeń rytmu serca (arytmia serca), które polega na bardzo szybkich i nieregularnych skurczach przedsionków serca (350 – 700/min). W trakcie migotania przedsionek prawie nie kurczy się, znajdująca się w nim krew zalega, ma skłonność do tworzenia skrzepliny. Ta może uruchomić się i płynąc z prądem krwi najczęściej wędruje do naczynia mózgowego, zatyka je i powoduje niedokrwienie i martwicę fragmentu mózgu.

## 2. Przyczyny migotania przedsionków

Migotanie przedsionków może występować zarówno u pacjentów zdrowych kardiologicznie jak i z innymi chorobami serca. Może być ono wywołane stresem, spożyciem alkoholu, zaburzeniami metabolicznymi, hipoksją lub nadczynnością tarczycy.

Przyczyną migotania przedsionków mogą być schorzenia sercowo-naczyniowe, takie jak:

- nadciśnienie tętnicze,
- wady zastawek serca,
- choroba niedokrwienna serca (wieńcowa),
- kardiomiopatia,
- wady wrodzone serca, zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia.

Migotanie przedsionków może towarzyszyć różnym schorzeniom poza sercowym np. chorobom tarczycy, zaburzeniom elektrolitowym.

## 3. Postacie migotania przedsionków

Wyróżnia się trzy postacie migotania przedsionków:

- **napadowe migotanie przedsionków** – epizody trwają nie dłużej niż 7 dni a potem ustępują samoistnie,
- **przetwałe migotanie przedsionków** – epizody trwają dłużej niż 7 dni i wymagają leczenia farmakologicznego lub kardiowersji,
- **utrwalone migotanie przedsionków** – nie ustępuje po kardiowersji.

## 4. Objawy migotania przedsionków

U niektórych pacjentów migotanie przedsionków przebiega bezobjawowo.

Jednak nawet jeśli pojawiają się jakieś symptomy MP, to nie są one identyczne u wszystkich osób. Niektórzy zauważają tylko zmęczenie, osłabienie czy duszność. Inni z kolei skarżą się na nieregularne bicie serca określane często jako palpacje.

**Objawami charakteryzującymi migotanie przedsionków są:**

- przyspieszone lub galopujące bicie serca,
- uczucie kołatania lub łomotania w sercu lub naczyniach krwionośnych,
- napadowe poty,
- zmniejszenie tolerancji wysiłku,
- duszności,
- zmęczenie,
- zawroty głowy,
- omdlenia,
- dzwonienie w uszach.

## 5. Powikłania migotania przedsionków:

Nieprawidłowo kurczące się przedsionki powodują zaburzenia przepływu krwi i zwiększone

ryzyko powstania zakrzepów (głównie w uszku lewego przedsionka).

Mogą one ulec przeniesieniu do krwiobiegu i stać się źródłem zatorów, głównie w krążeniu mózgowym, przyczyniając się do wystąpienia niedokrwiennego udaru mózgu.

**Niedokrwienny udar mózgu jest najgroźniejszym powikłaniem migotania przedsionków.**

**Niedokrwienny udar mózgu** to nagłe wystąpienie zaburzeń czynnościowych mózgu trwających dłużej niż 1 dobę, spowodowane zmianami w mózgowym przepływie krwi na skutek zatkania(zatoru) naczyń krwionośnych w mózgu.

**Najczęstsze objawy udaru mózgu:**

- zaburzenia ruchowe – niedowład kończyn po jednej stronie ciała (np. prawa ręka lub prawa ręka i prawa noga),
- zaburzenia czuciowe- uczucie zdrętwienia, znieczulenia,
- zaburzenia widzenia (niedowidzenie połowiczne),
- zaburzenia mowy (trudności w rozumieniu oraz doborze i wypowiedaniu słów),
- zaburzenia uwagi i dezorientacja czasowo-przestrzenna,
- zaburzenia pamięci,
- zaburzenia świadomości i zachowania.

**Niedokrwienny udar mózgu grozi inwalidztwem- trwałym kalectwem.**

## 6. Diagnostyka i leczenie migotania przedsionków

Wielu pacjentów z migotaniem przedsionków nie ma żadnych objawów choroby lub odczuwa je w minimalnym stopniu. U dużej liczby osób schorzenie jest diagnozowane przypadkiem podczas rutynowych badań.

Aby zdiagnozować chorobę należy:

- przeprowadzić dokładny wywiad z pacjentem i wypytać go o wszystkie występujące objawy migotania przedsionków, a także o częstotliwość ich występowania,
- wykonać EKG,
- w niektórych przypadkach jeśli badanie EKG jest prawidłowe, należy wykonać całodobową rejestrację EKG metodą Holtera, w przypadkach gdy objawy występują rzadko, konieczne jest prowadzenie monitoringu EKG przez okres około 2 - 4 tygodni.

Dodatkowo lekarz może zlecić wykonanie badania USG serca oraz badań laboratoryjnych.

Podstawowym celem leczenia migotania przedsionków jest zminimalizowanie ryzyka udaru.

Skuteczność leczenia zależy od lekarza, jak i samego pacjenta - musi stosować się do zaleceń lekarza i przyjmować leki zgodnie z jego wytycznymi.

**Leczenie migotania przedsionków** obejmuje trzy sposoby:

1. **leczenie farmakologiczne** – leki kontrolujące częstotliwość rytmu komór, leki kontrolujące rytm serca, leki hamujące krzepnięcie krwi i zmniejszające ryzyko udaru,
2. **zabiegi niechirurgiczne** – obejmują **Kardiowersję** – w celu przywrócenia prawidłowego rytmu serca za pomocą leków lub elektrycznej stymulacji mięśnia sercowego,  
**Ablację** – niezwykle skuteczną i coraz powszechniejszą metodę leczenia polegającą na zniszczeniu ognisk arytmii w sercu poprzez elektrokoagulację, czyli termiczne uszkodzenie fragmentów tkanki mięśnia sercowego wywołujących arytmie,
3. **zabiegi chirurgiczne** – obejmują zamknięcie uszka lewego przedsionka, zabiegi na otwartym sercu lub minimalnie inwazyjne.

## 7. Profilaktyka

Najważniejsza jest dbałość o zdrowy styl życia: zarówno w zakresie diety, jak i aktywności fizycznej czy wygoszparowania czasu na relaks. Oto kilka cennych wskazówek:

- dbaj o ruch - uprawiaj aktywność fizyczną 4 - 5 razy w tygodniu. Nie chodzi o forsowne treningi i wyczerpujące sporty, ale o lubianą formę ruchu,

- nie pal papierosów i ogranicz picie alkoholu, zwłaszcza tego mocnego (niektórzy pacjenci z migotaniem przedsionków muszą całkowicie odstawić alkohol),
- utrzymaj właściwą masę ciała - dbaj o to, aby twoje BMI nie przekraczało granicy 25,
- przetestuj różne techniki relaksacyjne i wybierz tę, która działa na ciebie odśrodkująco i przynosi ci prawdziwy spokój,
- podejmij efektywne leczenie nadciśnienia tętniczego i cukrzycy,
- przestrzegaj zasad zdrowej diety - włącz do jadłospisu oliwę z oliwek, warzywa, owoce, drób, ryby, orzechy, ziarna, rośliny strączkowe i produkty o niskiej zawartości tłuszczu,
- używaj świeżych naturalnych i jak najmniej przetworzonych produktów
- ogranicz spożycie energetyków, czerwonego mięsa i słodczy,
- bezwzględnie stosuj się do zaleceń lekarza i regularnie przyjmuj leki zgodnie z jego wytycznymi, najlepiej o stałej porze dnia.