

УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ (ТАХИКАРДИЯ). ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ.



Одна из самых распространенных проблем в терапевтической и кардиологической практике – **учащенное сердцебиение (учащенный пульс) или тахикардия**. Это не редко единственная жалоба, и врач, если на момент обращения не фиксирует [тахикардию](#)

Что такое учащенное сердцебиение

То, что обыватель называет сердцебиением или пульсом, врачи называют сердечными сокращениями или числом сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Частота пульса в минуту [не всегда равна](#) частоте сердечных сокращений в минуту. Пульс измеряется на близких к поверхности тела [артериях](#), сердечные сокращения непосредственно при выслушивании [сердечных тонов](#).

Прежде чем определяться с ненормальностью, следует узнать, какое сердцебиение является нормальным, что такое **нормальный пульс**. Итак, "нормальная" ЧСС -50-90 уд/мин.

Частота сердечного ритма может меняться у различных людей в зависимости от [возраста](#), уровня тренированности и времени наблюдения, принимаемых лекарственных средств и т.д.

Выявлено, что у здоровых людей в отсутствие [клинических симптомов](#) "нормальный" диапазон ЧСС днем составляет 46-93 ударов в минуту у мужчин и 51-95 уд/мин у женщин, при этом частота в ночное время ниже. Во время отдыха или ночного сна даже низкая ЧСС 40 ударов в минуту может быть нормальной, в том числе и у [здоровых](#) людей. Таким образом, за учащенное сердцебиение мы принимаем ЧСС покоя выше 90 (100) ударов в минуту.

Причины учащенного сердцебиения

Частота сердечных сокращений даже выше 100 ударов в минуту (**тахикардия**) далеко не всегда означает заболевание сердца. Множество заболеваний, не имеющих прямого отношения к сердцу, могут сопровождаться учащенным сердцебиением (например, [анемия](#), повышенная функция щитовидной железы, заболевания сопровождающиеся повышением температуры тела, панические атаки и т.д.). Именно поэтому при такой жалобе правильным будет обратиться к терапевту, а не к кардиологу.

Об объективном и субъективном

Очень часто, после осмотра, врач сообщает пациенту о том, что не выявил у него тахикардии. «Но я же ЧУВСТВУЮ» заявляет пациент. Складывается ситуация когда правы оба. Пациент чувствует учащенное сердцебиение, а врач его не обнаруживает.

Подготовка к посещению врача

Вы сэкономите много времени и нервов, если потратите несколько дней на подготовку к посещению врача.

Если Ваша основная (а может и единственная) жалоба на учащенное сердцебиение, замерьте свой пульс несколько раз в спокойной обстановке **вне физических и эмоциональных нагрузок**. Зафиксируйте полученные результаты в дневнике. Если Вы сомневаетесь в точности своих измерений или не можете считать пульс, воспользуйтесь аппаратами для измерения пульса.

Если жалоба на учащенное сердцебиение не постоянна, а возникает время от времени, то измерьте пульс именно в момент возникновения жалобы и также зафиксируйте полученный результат в дневнике. Проанализируйте свое состояние и постарайтесь выяснить, есть ли [факторы](#), провоцирующие учащенное сердцебиение, начинается ли сердцебиение внезапно или постепенно, проходит внезапно или постепенно, можете ли Вы что-либо сделать, что бы прекратить сердцебиение (например, задержать дыхание на какое-то время), ответы на эти вопросы существенно облегчит работу врачу.

Проконтролируйте температуру тела в течение нескольких дней, внесите полученные результаты в дневник. Перепишите все принимаемые лекарственные препараты (не редко на приеме у врача, пациент теряется, и не может вспомнить названия препаратов, которые принимает), не менее важно указать препараты, которые недавно принимались и были отменены в настоящее время.

На приеме у врача

После опроса, осмотра и изучения Вашего дневника, врач решит, необходимо ли дополнительное обследование. Возможно, Вам будет предложено провести [ЭКГ](#) и общий анализ крови, исследование работы щитовидной железы. Не редко возникает необходимость в [суточном мониторинге ЭКГ](#). Если в результате обследования не будет найдено физическое заболевание, Вам могут порекомендовать консультацию [психотерапевта](#).