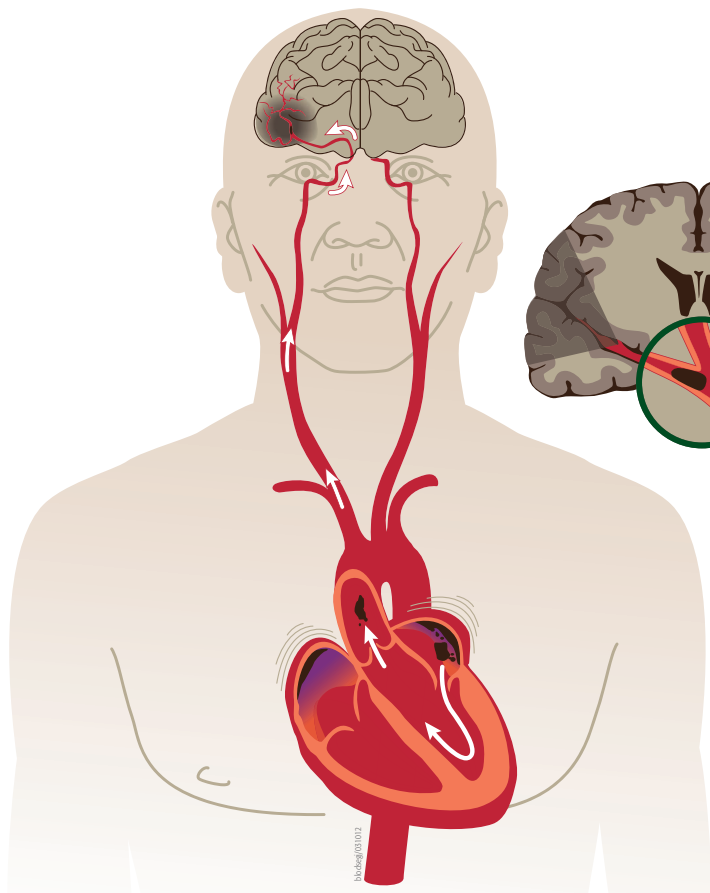


Gáttatíf og slag



Almennar upplýsingar

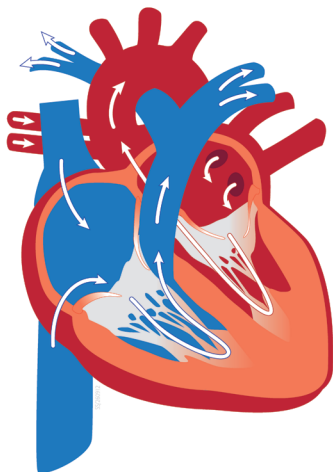
Gáttatíf er algengasta hjartsláttartruflunin. Um 5.000 Íslendingar hafa greinst með gáttatíf. Reikna má með að tíðni gáttatífs tvöfaldist á næstu 20 árum, fyrst og fremst vegna vaxandi aldurs þjóðarinnar. Gáttatíf sést hjá um 3% fólks eldra en 45 ára, 6% fólks eldra en 65 ára og 10% fólks eldra en 80 ára. Tíðni gáttatífs tvöfaldast með 10 ára millibili eftir 55 ára aldur. Aldur er því mikilvægur áhættuþáttur gáttatífs. Þó svo að gáttatíf sé algengara hjá eldri fólki getur það einnig komið fyrir hjá yngri fólki.

Árið 2008 fengu 410 sjúklingar slag á Íslandi, 82% þeirra voru blóðpurrðarslög og 36% þeirra voru vegna segareks (blóðtappa) frá hjarta. Blóðpurrðarslög vegna gáttatífs eru ein þau alvarlegustu sem við sjáum og geta valdið verulegri fötlun.

Eðlilegur hjartsláttur

Hjartað dælir blóði til líkamans og til lungna. Það eru fjögur hólf í hjartanu – tvö efri, sem nefnast hægri og vinstri gáttir, og tvö neðri hólf, sem nefnast hægri og vinstri sleglar.

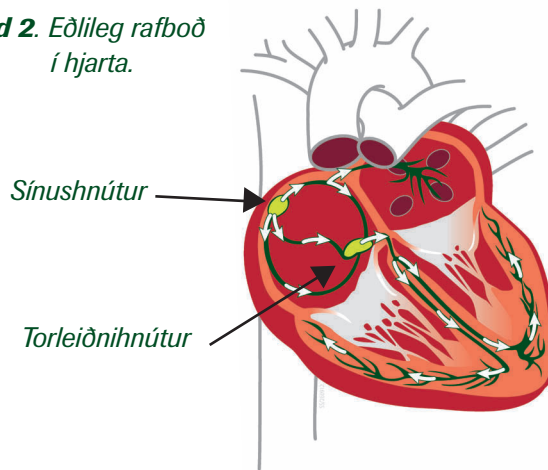
Mynd 1. Hjarta í þverskurði



Eðlileg rafboð í hjarta

Dælingu hjartans er stjórnað af örliðlum rafboðum sem myndast í hægri slegli á svæði sem nefnist sínushnútur. Sínushnúturinn er stundum nefndur hinn náttúrulegi gangráður hjartans þar sem hann stýrir hraða hjartsláttar. Rafboð frá sínushnútum berast til allra hluta gátta með leiðslukerfi í gáttum. Gáttirnar dragast saman sem ein heild þannig að betri blóðfylling verður í sleglum. Rafboðin berast til sleglanna gegnum torleiðnihnúttinn. Töf verður á boðflutningi í torleiðnihnúti, en þegar boð berast frá honum gegnum leiðslukerfi slegla dragast þeir saman sem ein heild. Blóð frá sleglum flytur blóð til lungna og líkamans gegnum ósæðina. Í eðlilegu hjarta valda rafboð frá sínushnútum því að hjartað slær taktfast.

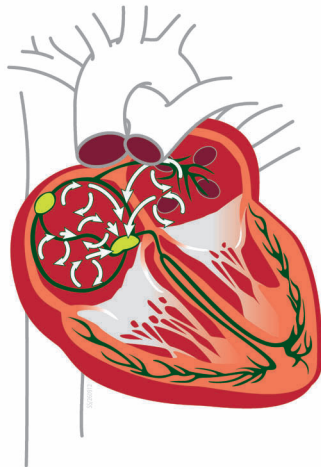
Mynd 2. Eðlileg rafboð í hjarta.



Hvað er gáttatif?

Gáttatif verður þegar óeðlileg rafboð í gáttum taka völdin. Í stað þess að boð berist frá sínushnúti um leiðslukerfi gátta, koma rafboð frá mismunandi stöðum í og við gáttirnar. Við það tifa gáttir í stað þess að dragast saman sem heild og tregða verður á blóðflæði í gáttum þannig að segar geta myndast. Þessir blóðsegar geta síðan losnað og meðal annars farið til heila og valdið blóðþurrðarslagi.

Mynd 3. Gáttatif.



Hver eru helstu einkenni gáttatífs?

- Hjartsláttarþægindi
- Mæði
- Úthaldskerðing
- Hjartabilun
- Slag

Alvarlegustu afleiðingar gáttatífs eru slag – sjá hér að neðan. Algengasta einkenni gáttatífs er hjartsláttarþægindi (að vera meðvitaður um hjartslátt). Önnur einkenni eru mæði, úthaldsskerðing og hjartabilun.

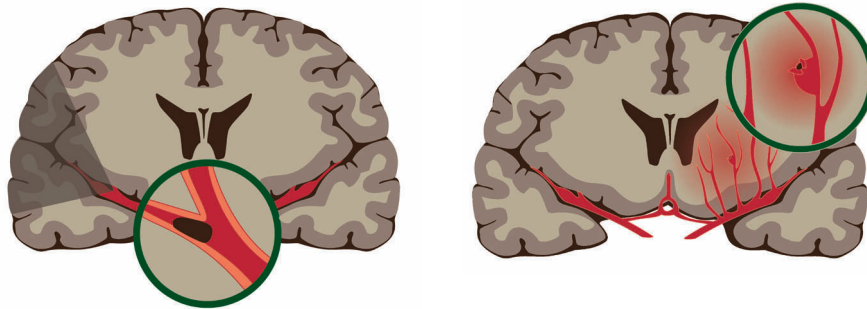
Sumir einstaklingar, séraklega eldra fólk, hafa lítil eða engin einkenni. Læknir eða hjúkrunarfræðingur getur greint ástandið við reglulega skoðun.

Gáttatif er greint með hjartalínuriti.

Hvað er slag?

Slag verður þegar æð, sem flytur súrefnis- og næringarríkt blóð til ákveðins svæðis heilans, lokast eða springur. Þegar blóð kemst ekki lengur til þessa svæðis verða heilafrumur óstarfhæfar ef blóðrás kemst ekki fljótlega á að nýju. Hjartað dælir stöðugt blóði til heilans gegnum fjórar slagæðar. Slagæðarnar greinast í smærri og smærri greinar og að lokum í háræðar sem veita næringarefnum og súrefni til milljóna heilafruma. Til eru tvær gerðir slaga, blóðþurrðarslag og blæðandi slag. Á Íslandi eru 82% slaga vegna blóðþurrðar.

Mynd 4. Blóðþurrðarslag og blæðandi slag.



Gerðir gáttatífs

- **Gáttatíf í köstum.** Gáttatíf sem kemur og fer – er ekki alltaf til staðar. Hjartað fer aftur í eðlilegan takt milli kasta án nokkurrar lyfjameðferðar.
- **Stöðugt gáttatíf.** Gáttatíf sem er hægt að laga með lyfjum og rafvendingu.
- **Langvinnt gáttatíf.** Gáttatíf sem er alltaf til staðar og er ekki hægt að leiðrétta með lyfjum eða rafvendingu.

Lítill hluti fólks getur verið með það sem lækningar kalla stakt gáttatíf. Sú gerð gáttatífs fyrirfinnst hjá fólki yngra en 60 ára sem ekki hefur neina áhættuþætti fyrir gáttatífi. Yfirleitt þarf ekki að setja það fólk á blóðþynningu. Það er þó yfirleitt metið hjá hverjum einstaklingi fyrir sig.

Hvað veldur gáttatífi?

- Aldur
- Kransæðasjúkdómur
- Sjúkdómar í hjartalokum
- Ofvirkur skjaldkirtill
- Hjartabilun
- Háþrýstingur
- Lungnasýkingar, svo sem lungnabólga
- Segarek til lungna

Gáttatífi getur komið fram eftir skurðaðgerð á hjarta og lungum. Hún getur einnig komið eftir áfengisdrykkju, jafnvel þó ekki hafi verið um mikla neyslu að ræða. Yfirleitt þarf ekki að meðhöndla sérstalega slíkt gáttatífi nema til skamms tíma.

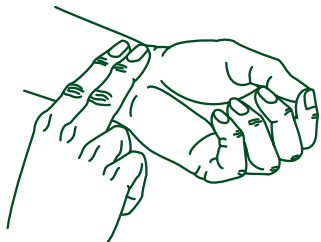
Hvering veit ég hvort ég sé með gáttatífi?

Í hvíld er algengt að náttúrulegur gangráður hjartans slái milli 60 – 100 sinnum á mínútu. Það er bylgja þess blóðs sem dælt er í hverju slagi sem myndar púls og þú getur fundið, m.a. í slagæð við úlnlið. Læknar og hjúkrunarfræðingar geta metið hjartsláttarhraða og takt hjartans með því að kanna púlsinn. Stundum slær hjartað hraðar og stundum hægar, allt eftir því hvort þú ert að reyna á þig eða ert í hvíld. Þessi breytileiki á hjartslætti þýðir ekki endilega að eitthvað sé að hjartanu í þér. Einnig getur verið væg óregla á hjartanu sem er eðlilegt undir mörgum kringumstæðum, sér í lagi hjá yngra fólki. Aukaslög frá gáttum eða sleglum geta einnig valdið óreglulegum púls sem mörgum getur reynst erfitt að aðgreina frá gáttatífi. Íhuga skal töku hjartalínurits hjá þeim sem hafa óreglu á púls.

Mikilvægt er að þú þekkir púlsinn þinn. Fylgstu reglulega með því hvort púlsinn er reglulegur. Taktu púlsinn í 60 sekúndur einu sinni í mánuði til að kanna hvort þú sért með gáttatífi. Það getur dregið verulega úr hættunni á slagi. Ef púlsinn er óreglulegur þarf þú að fara til læknisins þíns og láta athuga þetta betur.

Hvernig tekur maður púlsinn?

Horfðu á sekúnduvísi. Settu vísifingur og löngutöng rétt ofan við úlnlið lófamegin. Þrýstu létt þar til þú finnur púlsinn. Byrjaðu að telja púlsinn og teldu í eina mínútu. Púlsinn þinn ætti að vera sterkur, reglulegur og taktfastur.



Hvað er eðlilegur hjartsláttur?

Eðlilegur hjartsláttur er milli 60 – 100 slög á mínútu, sterkur og reglulegur.

Er púlsinn reglulegur eða óreglulegur?

Þegar þú kannar hvort púlsinn er óreglulegur eða ekki áttu ekki að athuga hversu hraður hann er. Veittu frekar athygli hvort slögin koma með jöfnu millibili. Eðlilegur hjartsláttur er svo taktfastur og stöðugur að þú færð tilfinningu fyrir því hvenær næsta slag kemur. Við gáttatif detta mörg slög út eða mörg hröð slög, með stuttu millibili, geta komið fram. Það er óreglulegt hlé milli slaga og þú getur ekki spáð fyrir um hvenær næsta slag kemur.

Mynstur reglulegs púls þar sem slögin eru táknuð með bandstrikum. Takið eftir hversu stöðug slögin eru, einsleit og að jöfn hlé eru milli þeirra.



Mynstur óreglulegs púls. Takið eftir hversu óstöðugur og óreglulegur púlsinn er. Þú sérð hvar slag hefur dottið út og aukaslög koma fram, auk þess sem hlé milli slaga eru óregluleg og óútreiknanleg.



Ef púlsinn er óreglulegur, óstöðugur eða ójafn gætir þú verið með gáttatif og því í aukinni hættu á að fá slag. Rétt er að leita læknis og láta athuga hjartataktinn betur.

Hvernig er gáttatif meðhöndlað?

Það eru tvö markmið með meðferð gáttatífs.

- Að draga úr líkum á slagi
- Að meðhöndla hjartsláttartruflunina.

Draga úr líkum á slagi

Alvarlegasti fylgikvilli gáttatífs er blóðþurrðarslag. Mikilvægt er að setja fólk á blóðþynningu til að fyrirbyggja slíkt. Áður en fólk er sett á blóðþynningu þarf að meta ávinning og áhættu við slíka meðferð auk þess sem velja þarf á milli hefðbundinnar blóðþynningar með Kóvari og blóðþynningar með nýjum blóðþynnandi lyfjum (Pradaxa® [dabigatran] og Xarelto® [rivaroxaban]) til inntöku um munn.

Samkvæmt nýjustu leiðbeiningum Evrópsku hjartalækna-samtakanna (ESC - The European Society of Cardiology) frá 2012 er mælt með því að áhætta fólks sé metin eftir CHA₂DS₂-VASc skalenum – sjá flæðirit hér fyrir neðan.

CHA₂DS₂-VASc 1 skalinn

	Áhættuþáttur	Stig
Congestive heart failure	Hjartabilun/vanstarfsemi vinstra slegils	1
Hypertension	Háþrýstingur	1
Age - 2 stig	Aldur ≥ 75 ár	2
Age	Aldur milli 65 – 74 ár	1
Stroke - 2 stig	Slag/TIA (forslag)/segarek	2
Vascular disease	Æðasjúkdómar (kransæðastífla, útæðasjúkdómar og kölkun í ósæð)	1
Diabetes	Sykursýki	1
Sex	Kvenkyn	1
	Hæsta stig	9

Árleg hættu á slagi skv. þessum skala er sbr. töflu hér fyrir neðan.

CHA2DS2-VASc stig	Árleg hættu á slagi
0	0,84%
1	1,75%
2	2,69%
3	3,29%

Einnig er mælt með að blæðingarhætta sé metin eftir HAS-BLED kvarðanum. Það þarf að gæta sérstakrar varúðar með blóðþynningarmeðferð ef viðkomandi er með ≥ 3 stig á þessum kvarða.

HAS-BLED kvarðinn.

	Klínísk einkenni	Stig
H	Háþrýstingur	1
A	Óeðlileg nýrna eða lifrarstarfsemi (1 stig hvert)	1 til 2
S	Slag	1
B	Blæðingar	1
L	Óstöðug INR gildi	1
E	Aldur (þ.e.a.s. aldur > 65 ára)	1
D	Lyf eða áfengi (1 stig hvert)	1 til 2
	Mest	9 stig

Hætta á blæðingu á fyrsta ári á kóvar samkvæmt nýlegri sænskri rannsókn með hliðsjón af stigum. Metið með HAS-BLED kvarðanum.

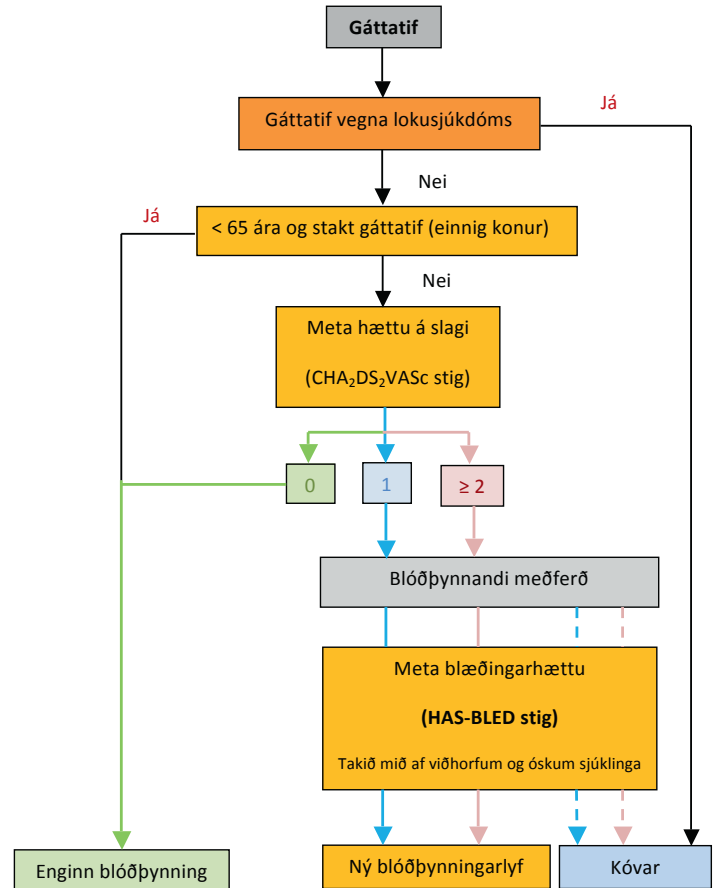
Stig	Árleg hættu á blæðingu
0	1,13%
1	1,02%
2	1,88%
3	3,74%
4	8,70%
5	12,50%

Framsækin rannsókn í Svíþjóð á 182.678 sjúklinum með gáttatif. Rannsóknartímabil var frá 1. 7.2005 – 31.12.2009. Chest 2010; 138: 1093-1100.

Í töflu hér til hliðar eru leiðbeiningar ESC varðandi blóðþynnandi meðferðir við gáttatifi.



Bæklingur þessi er gefinn út af Heilaheill, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, S: 561 2200. Umsjónarmaður er Albert Páll Sigurðsson, taugasérfræðingur. Kærar þakkir til Davíðs Ó. Arnars, hjartasérfræðings, við gerð bæklingins. Boehringer Ingelheim á Islandi, Vistor hf Hörgartúni 2, 210 Garðabæ, sími: 535 700, styrkti útgáfu þessa bæklingis.



Litir: CHA₂DS₂-VASc stig. Grænt 0, blátt 1 og rautt ≥ 2.

Heilar línur = besta val, brotalínur = næstbesta val.