

salute | prevenzione

a cuore

È bene saper riconoscere la **fibrillazione atriale**, un disturbo del ritmo cardiaco che, se non curato, può avere conseguenze serie

Molti ne hanno sentito parlare, ma pochi sanno esattamente che cosa sia la fibrillazione atriale. Così, spesso

i sintomi vengono ignorati o sottovalutati, con conseguenze molto serie. Infatti, questo disturbo è una delle cause principali dell'**ictus cerebrale**. Se non trattato, dunque, può innescare reazioni pericolose.

BATTITO SCOMPOSTO

La fibrillazione atriale è un disturbo del ritmo di una parte del cuore (atrio), che batte in modo scomposto.

✓ In condizioni normali, infatti, gli atri e i ventricoli si contraggono con regolarità, mentre in questo caso le contrazioni sono scoordinate, disorganizzate, e danno luogo a un battito cardiaco accelerato e irregolare. ✓ Solitamente il ritmo cardiaco, definito sinusale, prevede una media di 60-80 pulsazioni al minuto. In presenza di fibrillazione atriale, la frequenza dei battiti può aumentare fino a 100-200 pulsazioni al minuto.

I fattori di rischio

I principali fattori di rischio della fibrillazione atriale sono:

- ★ **l'invecchiamento del cuore** e del suo sistema elettrico, con il progressivo ingrandimento dell'atrio sinistro, sede del disturbo;
- ★ **alcune malattie cardiache** (come cardiomiopatie, miocardite, cardiopatie congenite, infarto);
- ★ **lo stress**, il consumo eccessivo di alcol, caffeina e droghe;
- ★ **l'ipertensione arteriosa**, le malattie della tiroide e quelle ai polmoni.

I sintomi: stanchezza e mancanza di respiro

Un cuore che fibrilla non riesce a spingere il sangue in circolo come dovrebbe.

Di conseguenza, **il flusso è discontinuo** e gli organi soffrono: succede quello che accade quando la pompa della benzina dell'automobile funziona male e la macchina procede a singhiozzo.

★ Questo disordine "idraulico" provoca sintomi come mancanza di respiro, stanchezza, vertigini, sensazione di cuore che batte in gola.

★ Non sempre, però, la fibrillazione atriale si fa sentire: in alcuni casi non dà alcun sintomo.



L'ELETTROCARDIOGRAMMA

e cervello

NON PIACCIONO I "SALTI"

Rischio di trombi... Come curarla

La fibrillazione provoca un **ristagno del sangue** nel cuore, che non riesce a svuotarsi bene a ogni contrazione.

- ★ Scorrendo più lentamente il sangue rende a formare trombi (coaguli) che, con la circolazione sanguigna, possono arrivare in altre zone del corpo, per esempio agli organi dell'addome, alle gambe o alle braccia, provocando un'**embolia arteriosa** periferica con infarto dell'organo colpito.

... e non solo

Se, invece, un trombo **raggiunge il cervello** e ne ostruisce una delle arterie, la conseguenza è l'ictus cerebrale.

- ★ Nel caso il trombo non si sciogla rapidamente, il danno alle cellule può essere irreversibile, con **perdita delle funzioni** a esse collegate (il linguaggio, la mobilità, la vista, l'equilibrio, la memoria...).

Sentire il polso

Accorgersi che il proprio cuore sta fibrillando è importante per la prevenzione dell'ictus.

- ★ Basta **imparare a sentire il battito** del cuore sul polso: tutti dovrebbero farlo, a maggior ragione chi ha più di 60 anni, perché a questa età i disturbi del sistema elettrico del cuore possono diventare più frequenti.
- ★ È sufficiente mettere due dita sul polso sinistro, proprio sotto l'attaccatura del pollice, e cercare il battito dell'arteria.

Quando rivolgersi al medico

Se si ha la percezione di un battito irregolare e disordinato, è necessario riferirlo al medico e sottoporsi a un elettrocardiogramma, per confermare se si tratta di fibrillazione atriale o di un altro tipo di disturbo del ritmo.

- ★ A volte la fibrillazione atriale **non è costante** (si parla di fibrillazione atriale parossistica). In questi casi è meglio eseguire un elettrocardiogramma dinamico (Holter).

La fibrillazione atriale, una volta diagnostica, può essere **trattata con successo**.

Con i farmaci

Le cure farmacologiche hanno lo scopo di **ripristinare il normale ritmo** del cuore e di limitare i danni. Si usano farmaci antiaritmici, che rimettono il cuore in ritmo, e betabloccanti, che ne regolano la frequenza.

Con la cardioversione elettrica

La cardioversione elettrica ripristina il ritmo sinusale del cuore **con una scossa**: si usa un defibrillatore che, attraverso due placche appoggiate al torace della persona, eroga una scarica elettrica che interrompe l'aritmia e fa ripartire il normale ritmo cardiaco.

Con l'ablazione trans catetere

In casi selezionati si può effettuare l'ablazione trans catetere: si tratta di una **procedura invasiva** che prevede la bruciatura della zona dalla quale parte l'aritmia tramite cateteri inseriti nel cuore.

- ★ In ogni caso, si devono sempre usare farmaci **anticoagulanti**, che fluidificano il sangue e impediscono la formazione di trombi ed emboli.



Per info: sulla fibrillazione atriale e i rischi a essa connessi si può visitare il sito di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari) Onlus: www.trombosi.org

Da leggere: sullo stesso sito, nella sezione dedicata al periodico "Salto", si trovano dispense monografiche da scaricare in formato pdf. Per esempio, "Cuore e cervello", che spiega la relazione che esiste fra questi due organi.

I segnali dell'ictus

È fondamentale riconoscere i sintomi di un ictus, diversi in base alla zona colpita.

- ★ Se una persona accusa improvvisamente uno o più di questi segnali deve essere portata **subito al Pronto soccorso**.

- ★ I sintomi più probabili sono: disturbi del linguaggio, incapacità di dire quello che si vorrebbe, **disorientamento**, sensazione di non riconoscere le persone che stanno accanto, deviazione di un lato della bocca, incapacità di aprire o chiudere una palpebra, mancanza totale e improvvisa di forza o di sensibilità in una parte del corpo, difficoltà nel mantenere la stazione eretta, con caduta di lato.

PREVENIRE I PROBLEMI

- ✓ **Nutrirsi in modo sano ed equilibrato.**
- ✓ **Praticare 40 minuti di attività fisica moderata ogni giorno.**
- ✓ **Non fumare.**
- ✓ **Mantenere la pressione, il diabete, il colesterolo entro i limiti della norma e curare le malattie cardiache, anche con farmaci appropriati quando serve.**
- ✓ **Fare periodicamente gli esami. Sopra i 60 anni è bene sottoporsi ogni due anni a uno screening completo dei fattori di rischio, in particolare a una visita cardiologica e, se indicato, a un esame ecodoppler delle carotidi. Occorre poi misurare la pressione arteriosa, controllare la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi nel sangue.**

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza della dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari) e responsabile del Centro Trombosi dell'Istituto clinico Humanitas, Rozzano (Mi).

DINAMICO (HOLTER) PERMETTE DI DIAGNOSTICARE CON CERTEZZA IL DISTURBO