



# ARITMIE E FIBRILLAZIONE ATRIALE



## LA PATOLOGIA



Le aritmie sono anomalie del battito e della frequenza cardiaca che possono talora rappresentare un segnale utile a prevenire complicanze più serie. Di solito vengono segnalate mediante sintomi avvertiti dall'individuo quali palpitazioni, affanno, vertigini, stanchezza, sensazione di difficoltà respiratoria, mentre altre volte sono assolutamente "silenti", come ad esempio nella maggior parte dei casi di fibrillazione atriale, la più diffusa fra le aritmie.

Si stima che in Italia i casi siano circa 800.000 (dato simile a quello del Regno Unito). Gli uomini sono più colpiti delle donne e l'incidenza cresce con l'età. Si chiama atriale perché origina dagli "atri", le cavità del cuore superiori situate sopra i ventricoli. Il nodo da cui parte l'impulso elettrico che fa pompare sangue al cuore ad una certa velocità (frequenza) si chiama nodo del Seno Atriale (Nodo SA).



## LO STILE DI VITA CONSIGLIATO



Occorre dire in primo luogo che la frequenza cardiaca varia in base all'età, al sesso e in relazione a uno sforzo.

La frequenza può variare da 80-180 battiti per minuto (bpm) nei neonati, fra 80-100 bpm nei bambini, fra 70-120 bpm negli adolescenti e fra 60-90 bpm negli adulti. Di notte tende a scendere, mentre aumenta dopo un pranzo o una cena, oppure quando corriamo o saliamo le scale o facciamo qualunque tipo di sforzo. Misurata a riposo in un uomo è di circa 70 bpm, mentre è di 75 bpm in media in una donna. Quando la frequenza è bassa si parla di bradicardia (sotto i 60 battiti/minuto), se è alta di tachicardia (sopra i 90 battiti/minuto).

In generale il consiglio sullo stile di vita è molto semplice: mangiare bene in rapporto all'età, fare movimento e/o attività sportiva, evitare ove possibile stress e/o sforzi eccessivi, monitorare la pressione arteriosa oltre alla frequenza.



## TELEMEDICINA



L'ECG (elettro cardiogramma) è estremamente utile, come lo è l'effettuazione di un holter (ECG dinamico) nelle 24 ore per monitorare la pressione arteriosa e la frequenza diurna e notturna, oltre al tracciato del ritmo cardiaco sia a riposo che sotto sforzo.

Talora può essere necessario quando il monitoraggio segnala valori vicini o uguali/inferiori ai 40 bpm, intervenire mediante l'applicazione di uno stimolatore (pace-maker) del battito.

## I TEST IN FARMACIA ED A CASA



Come per l'ipertensione, per la scoperta e la prevenzione delle aritmie e della fibrillazione atriale in particolare, è fondamentale misurare anche la frequenza cardiaca sia in farmacia che a casa propria, con un apparecchio di qualità (da acquistare in farmacia), capace di misurare anche i battiti anomali, le basse frequenze e le alterazioni del ritmo in generale.

Occorre fare attenzione alla qualità degli apparecchi, in quanto non tutti hanno la stessa "sensibilità" e la stessa "capacità" di scoprire le alterazioni del ritmo "asintomatiche", cioè senza sintomi associati.

Le forme asintomatiche possono essere molto pericolose perché ignorate, trascurate e non trattate. Possono costituire un rischio serio per ictus ed infarto.



## I RISCHI E LA PREVENZIONE



Scoprire per tempo una "fibrillazione atriale" silenziosa significa evitare che il rischio aumenti ed anche poterla trattare con farmaci appropriati o con altri tipi di intervento (conversione elettrica o ablazione).

Una volta individuata, ogni aritmia ha una propria terapia specifica ed in ogni caso occorrerà ottimizzare il controllo della frequenza giornaliera secondo le modalità e la frequenza indicate dal medico o dal cardiologo.

Il controllo della frequenza cardiaca in farmacia, effettuato con apparecchiature ad elevato standard, permette anche di comparare il risultato con quello riscontrato a casa propria.

Per chi non dispone di un proprio apparecchio misuratore domiciliare o di un apparecchio con le giuste caratteristiche per il monitoraggio delle anomalie del battito cardiaco, il controllo in farmacia è fondamentale.

**SE AVETE DEI DUBBI  
PARLATENE COL VOSTRO FARMACISTA**



a supporto della prevenzione, della cura e dell'assistenza  
del paziente cardiovascolare e diabetico

SPAZIO TIMBRO FARMACIA

