**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](http://medspecial.ru/wiki/%D0%A2%D0%B0%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D1%8F/)

**Что такое учащенное сердецебиение**

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](http://medspecial.ru/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%82+%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B0/) частоте сердечных сокращений в минуту. Пульс измеряется на близких к поверхности тела [артериях](http://medspecial.ru/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F/), сердечные сокращения непосредственно при выслушивании [сердечных тонов](http://medspecial.ru/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BD%D1%8B+%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B0/).

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](http://medspecial.ru/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82/), уровня тренированности и времени наблюдения, принимаемых лекарственных средств и т.д.

Выявлено, что у здоровых людей в отсутствие [клинических симптомов](http://medspecial.ru/wiki/%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC/) "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](http://medspecial.ru/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5/) 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](http://medspecial.ru/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F/), 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](http://medspecial.ru/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80/), 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](http://medspecial.ru/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0/) и общий анализ крови, исследование работы щитовидной железы. Не редко возникает необходимость в [суточном мониторинге ЭКГ](http://medspecial.ru/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%AD%D0%9A%D0%93/). Если в результате обследования не будет найдено физическое заболевание, Вам могут порекомендовать консультацию [психотерапевта](http://medspecial.ru/forum/group20/).