



The Heart Rhythm Charity
www.heartrhythmcharity.org.uk



החוג הישראלי לקיצוב ואלקטרופיזיולוגיה
THE ISRAEL WORKING GROUP ON
PACING AND ELECTROPHYSIOLOGY

תרגילים פיזיולוגיים למניעת טכיקרדיה על-חדרית.

הקדמה

ניתן למנוע קצב לב מואץ פתאומי ע"י ביצוע מספר 'תרגילים' פיזיולוגיים פשוטים. תרגילים אלה בטוחים לביצוע בכל סביבה והם עשויים לשמש לתיקון קצב הלב המואץ. ביצוע תרגילים עשוי להפחית ממספר הפעמים בהם תאלץ להזעיק אמבולנס או להדרש לטיפול במחלקת הטראומה בבית החולים.

דף מידע זה ינתן לך בעקבות ייעוץ ע"י רופא, פיזיולוג לב או אח אשר העריכו כי תרגילים אלה עשויים לסייע לך. אם לא שוחחת עדיין עם הרופא שלך בעניין דפיקות הלב שלך, אנא עשה זאת **בטרם** תנסה לבצע את הטכניקות המפורטות בדף מידע זה, שכן חשוב לוודא כי תוכל לבצען בבטחה.

הערות חשובות

אם הנך חש ברע כאשר קצב ליבך משתנה, למשל, אם הנך חש בכאבים בחזה; חולשה עזה או קשיי-נשימה, אנא הזמן אמבולנס ללא כל דיחוי ע"י חיוג 101. אם, לעומת זאת, הנך בסה"כ חש אי-נוחות, אך לא חולי של ממש, כאשר קצב ליבך מואץ, תוכל לנסות לבצע תרגילים אלה קודם לכן.

לפני שאתה מתחיל:

אם הינך נמצא במעקב רפואי שמטרתו לזהות קצב לב מואץ, ועוד לא ביצעת בדיקת אק"ג בזמן קצב לב מואץ, ייתכן ועדיף שתניח לקצב הלב המואץ להמשיך, עד שתוכל להגיע למקום בו ניתן יהיה לבצע בדיקת אק"ג, במקום לנסות להאט את קצב הלב ע"י ביצוע התרגילים.

לעיתים מומלץ כי תיגש למרפאה ללא-תור או לחדר מיון בבית חולים, על מנת לבצע בדיקת אק"ג במקום, כאשר קצב ליבך עודנו מואץ. בדיקה זו תספק לרופאים מידע

חיוני בדבר המקור לקצב ליבר המואץ וכן תסייע במציאת הטיפול המתאים ביותר עבורו.

עלייך לאפשר לקצב הלב המואץ להתמיד אך ורק אם אינך חש יותר מדי שלא בנוח עימו, וכן רק אם באפשרותך להתלוות למרפאה או לבית החולים ע"י מישהו. הנהיגה ברכב בזמן קצב לב מואץ אסורה - הסיכון הכרוך בכך רב מדי; ייתכן ולפתע תחוש חולשה עזה, ועל ידי כך תאבד שליטה על הרכב. אם הינך בכל זאת מצליח לבצע בדיקת אק"ג כאשר קצב הלב עדיין מואץ, זכור לדרוש מן הצוות הרפואי למסור לך עותק של האק"ג.

פעולה זו מומלצת ע"פ הנחיות השירות הארצי של הממשלה הבריטית בדבר אריתמיות, ולכן הנך זכאי לחלוטין לדרוש עותק מן הסגל הרפואי. משמעות הדבר היא שכאשר הינך נפגש עם רופאים בעתיד, באפשרותך להציג בפניהם בדיוק מה הבעיה ע"י מסירת עותק האק"ג.

תרגילים פיזיולוגים

אלה הם "תרגילים" אשר עשויים לשנות רפלקסים עצביים בגוף למשך מספר שניות. טיפוסים שונים של קצבי לב מופעלים כתוצאה משינויים ברפלקסים עצביים אלה, ולפיכך ניתן למנוע קצבי לב אלה ע"י שינוי הרפלקסים העצביים המתאימים.

רשימת התרגילים מפורטת להלן - ראה עלון - והם מסודרים לפי רמת יעילות וקלות הביצוע:

תרגיל ולסאלבה (Valsalva)

ביצוע תרגיל זה גורם להגברת הלחץ בתוך החזה שלך לזמן קצר. עלייך לשכב או לשבת, לקחת אוויר ולאחר מכן מיד "ללחוץ" - כאילו הינך סובל מעצירות ומנסה לרוקן את המעיים.

אם תרגיל זה אינו מוכר לך, ישנם אנשים המצליחים להשיג את אותו האפקט ע"י לקיחת אוויר, מיקום קצה האגודל בפה, ונשיפת אוויר בעוצמה כנגד האגודל, תוך ניסיון למנוע ככל הניתן את בריחת האוויר במהלך הנשיפה. ללא תלות בסוג השיטה בה תבחר, על משך התרגיל לא לחרוג מ-20 שניות, שלאחריהן תחזור לנשום כרגיל. חשוב מאוד לבצע את התרגיל בשכיבה או בישיבה, שכן אם תנסה לבצעו בעמידה, הינך עלול לחוש חולשה עזה. לרוב, אם התרגיל מצליח, הוא משיג את יעדו מיד לאחר החזרה לנשימה תקינה. אם התרגיל אינו מצליח בפעם הראשונה, תנסה לבצעו בשנית למשך זמן רב יותר, אם תוכל.

2) עיסוי סינוס עורק הראש

ביצוע תרגיל זה עשוי להיות יעיל יותר אם הוא מתבצע עלייך ע"י אדם אחר. תרגיל זה אינו מומלץ עבור בעלי מחלות עורקים או עבור גילאים מתקדמים, ובפרט אין לבצע את התרגיל על אנשים אשר לקו בעבר בשבץ.

בצידו של הצוואר מצוי עורק הראש, אשר ניתן למדוד עליו דופק. על מנת למצוא את עורק הראש, מקם את אצבעותיך בזווית מאחורי הלסת, ולאחר מכן הזז את האצבעות מעט לאחור ולמטה לכיוון צידו של הצוואר.

אם תחזיק את אצבעותיך ולא תזיז אותן בתנוחה זו למשך מספר שניות, תוכל להרגיש בדופק. לאחר שזיהית את עורק הראש, עסה בעדינות, אך עם הפעלת כוח מתון את נקודת דופק זו תוך ביצוע תנועות סיבוביות עם האצבעות למשך כחמש עשרה שניות.

תרגיל זה מבוצע לרוב בצידו הימני של הצוואר. לאחר ביצוע התרגיל, הסר את אצבעותיך והערך את מצב מחדש. אם דפיקות הלב עדיין ממשיכות, נסה בשנית. **לעולם אל תעסה את שני עורקי הראש בו-זמנית**, שכן אתה עלול לגרום בכך לאובדן הכרתך.

3) רפלקס הצלילה

רפלקס זה גורם להאטה קלה בקצב ליבנו כאשר אנו צוללים במים. לעיתים, הרפלקס מספיק על מנת להאט קצב לב מואץ. מלא כיור או קערה במים קרים וטבול את פנייך במלואם בתוך המים למשך שניה אחת או שתיים.

השתנקות/ניסיון הקאה/הקאה

אחת מן הדרכים היעילות ביותר לעורר רפלקס היא ע"י גרימת הקאה. ברם, ניתן לעורר את רפלקס ההקאה גם מבלי ביצוע פעולת ההקאה עצמה. ע"י תחיבת האצבע מאחורי הגרון תוכל לגרום לעצמך "להשתנק", אך ייתכן ופעולה זו לא תספיק על מנת להאט את קצב ליבך. באמצעות עצם קשה וחלק, כמו למשל קצה הידית של מברשת שיניים, גע בצידו האחורי של הגרון, מאחורי הלשון. כמובן, יש לבצע פעולה זו בעדינות רבה ואין להפעיל כל לחץ על אזור רגיש זה.

זוהי טכניקה העובדת מדי פעם עבור אנשים מסוימים, אך עלולה להועיל פחות מן השיטות הקודמות לעיל. עם זאת, שיטה זו קלה יותר ופחות בלתי-נעימה לביצוע. הרעיון הוא "לגרגר" מים קרים מאוד במקום ללגום אותם, אך אין תועלת בשתיית כמויות רבות של מים. אם בסופו של דבר קצב הלב המואץ אינו פוסק והינך נדרש לגשת לבית החולים, כדאי מאוד שלא תופיע בבית החולים כאשר קיבתך עומדת להתפוצץ מרוב מים!

שיטות אלה הן קרוב לודאי הנפוצות ביותר, אך לעיתים אנשים מסוימים מוצאים שיטות אחרות אשר פועלות ביעילות זרה עבורם. לעיתים, שיעול או פשוט לקיחת נשימה עמוקה מיד עם תחושת קצב הלב המואץ יספיקו. שיטה אחת אשר איננה מומלצת, אך נעשה בה שימוש בעבר, היא הפעלת לחץ על גלגל העין; פעולה זו מסוכנת ועלולה להזיק לעיניך, ועל כן עלייך להמנע ממנה.

אם הצלחת ע"י שימוש בשיטות הנ"ל להשיב את קצב ליבך המואץ לתקינותו, זכור ליידע את הרופא שלך בדבר שכן ייתכן וכך תסייע לו לזהות סוג קצב הלב המואץ שלך, ועל ידי כך, את מקור הבעה. לרוב, הטכניקות הנ"ל הן יעילות למדי עבור קצב לב מואץ **וסדיר**, אך הן לרוב אינן יעילות עבור קצב לב מואץ **ובלתי-סדיר**, כגון קצב הלב הנובע מפרפור פרזדורים.

מומלץ לתעד את שכיחות ההתקפים, אפילו אם הינך מסוגל למנוע אותם באמצעות השיטות המפורטות בדף מידע זה. אם מצבך משתנה, עלייך לדווח על כך לרופא המשפחה, אשר יוכל להפנות אותך למומחה להפרעות קצב, איתו תוכל לדון בעניין המשך הטיפול כנדרש.

חוברת מידע זו תורגמה והותאמה לשימוש בישראל ע"י החוג לאלקטרופיזיולוגיה וקיצוב של האיגוד הישראלי לקרדיולוגיה. חלק קטן מן התכנים וההמלצות אינם רלבנטיים לישראל. המידע בחוברת ניתן לצורך חינוך ומתן מידע כללי ואינו תחליף ליעוץ מקיף ומסודר ע"י הקרדיולוג המטפל.