

I ritmi del cuore

Il cuore ballerino (a fibrillazione atriale) è un disturbo molto frequente nella popolazione che lamenta spesso di sentire la pulsazione cardiaca irregolare al polso oppure uno “sfarfallio” nel mezzo del torace. Altre volte invece (in almeno un terzo dei casi) l’aritmia è totalmente silente, cioè non provoca sintomi e diviene pertanto molto minacciosa soprattutto in relazione al rischio elevato di determinare un ictus cerebrale.

La fibrillazione atriale, infatti, può provocare embolie cerebrali con conseguente danni temporanei o, nel 20% dei casi, permanenti (ictus ischemico). Poiché l’utilizzo precoce di un’adeguata terapia antiaritmica e anticoagulante riduce significativamente il rischio embolico e di conseguenza anche l’ictus cerebrale (fino ai due terzi dei casi), la diagnosi precoce di fibrillazione atriale risulta di importanza massimale.

Identificare la presenza di una fibrillazione atriale non è difficile, basta “sentirsi il polso” per accorgersi con facilità che il battito è totalmente irregolare e spesso (ma non sempre) piuttosto veloce. A pensarci bene può sembrare quasi incredibile che una patologia così devastante e invalidante quale l’ictus cerebrale possa essere, almeno in parte, evitata utilizzando semplicemente due dita.

Come controllare il tuo polso

Accerta la tua frequenza cardiaca con l’esame del polso durante la fase di riposo.

Ricordati che qualsiasi sostanza eccitante o stimolante (quali caffeina o nicotina), assunta prima del controllo, potrebbe alterare la frequenza.

Togliti l’orologio e poni la mano destra o sinistra con il palmo rivolto verso l’alto e stendi il braccio mantenendo il gomito lievemente piegato.

Con l’altra mano, poni le dita indice e medio sul polso, alla base del pollice. Le tue dita poggiandosi tra l’osso nella parte estrema del polso e il cordone del tendine attaccato al pollice (come mostrato nella figura) vanno a percepire le pulsazioni dell’arteria radiale, il cosiddetto “polso radiale”. Potresti avere bisogno di muovere un po’ le dita piano piano per apprezzare la pulsazione dell’arteria; quando l’avrai percepita tieni premute lievemente ma costantemente le dita sul polso al fine di apprezzarne la sua regolarità o irregolarità e di misurarne la sua frequenza al minuto. Esistono altri punti del nostro corpo adatti a sentire le proprie (e altrui!) pulsazioni (l’arteria carotidea e quella femorale per esempio) ma l’arteria radiale al polso resta il più noto tanto che tutti gli altri punti di “ascolto” del cuore si chiamano per l’appunto “polso”; un termine di localizzazione anatomica diventato sinonimo di ritmo cardiaco.

Adesso conta le pulsazioni per 30 secondi e moltiplicale per 2 per ottenere la tua frequenza cardiaca in battiti per minuto. Se il tuo ritmo cardiaco è irregolare, dovresti contare i battiti per almeno un minuto intero.

Attenzione, se l’attività pulsante del tuo cuore ti appare aritmica, ossia totalmente irregolare, potresti essere di fronte a una fibrillazione atriale e quindi devi consultare al più presto il tuo medico di fiducia.

Un cronografo da “polso”: l’orologio del Servizio sanitario

E a proposito di frequenza cardiaca, per ricordare nel modo migliore una ricorrenza come quella dell'istituzione del Servizio sanitario della Polizia di Stato, è stato realizzato un cronografo meccanico automatico dotato di una scala pulsometrica (per informazioni contattare la Direzione centrale di sanità); una caratteristica tipica degli orologi dedicati alla professione medica negli Anni '50, che però aiuta anche oggi a calcolare istantaneamente la frequenza cardiaca. Il design è un "tributo" a un'icona di sempre dell'alta orologeria ovvero il "Portoghese" modificato in modo che nel quadrante si ritrovino le peculiarità tipiche del Servizio sanitario: la riproduzione a smalto del distintivo e del motto, oltre appunto alla scala pulsometrica. In questo modo, un gesto semplice e quotidiano si caricherà di significati nuovi: pochi secondi trascorsi scrutando un quadrante che parla, richiamando suggestioni antiche e incrementando il sentimento di appartenenza al ruolo.

Con questo cronografo basterà iniziare a contare le pulsazioni dopo aver premuto il pulsante di avvio/stop della funzione crono e dopo averne contate 15 si preme nuovamente lo stesso pulsante. A questo punto la lancetta centrale indicherà un numero della sottostante scala graduata pulsometrica che ci dirà istantaneamente qual è la frequenza cardiaca in battiti al minuto.

**medico capo della Polizia di Stato*

Riconoscere la tua pulsazione

Cosa rappresenta la tua pulsazione?

- > L'attività del tuo cuore (battito).
- > Il numero dei battiti del tuo cuore al minuto (frequenza cardiaca).
- > La regolarità o irregolarità del battito cardiaco (ritmo cardiaco).

Perché e quando dovresti controllare la pulsazione

- > Per essere consapevoli dell'attività del proprio cuore durante vari momenti della giornata e in rapporto alle diverse attività che stai svolgendo.
- > Per mettere in evidenza eventuali irregolarità del ritmo cardiaco (aritmie).

Al mattino quando ti svegli e la sera prima di coricarti può essere sufficiente a svelare la presenza di un'aritmia cardiaca.

Qual'è la pulsazione normale?

Variabile abitualmente da 60 a 100 battiti al minuto. La variazione del numero dei battiti è fisiologica e si correla alle diverse attività che stiamo svolgendo, a eventuali stati emotivi o febbrili ecc.

Quando dovresti richiedere altri consigli?

- > Se la tua pulsazione sembra essere veloce e tu non ti senti bene.
- > Se la tua pulsazione sembra essere lenta e tu non ti senti bene.
- > Se la tua pulsazione ti sembra irregolare anche se ti senti bene.

In quest'ultimo caso potrebbe essere presente un'aritmia cardiaca chiamata "fibrillazione atriale" che

necessita di una rapida supervisione da parte del medico o del cardiologo curante.

23/06/2016