

Iznenadna smrt kod mladih se retko dešava, ali osobe koje su pod povećanim rizikom mogu preduzeti određene mere predostrožnosti. Saznajte više o faktorima rizika, uzrocima i lečenju.

### Šta su iznenadni srčani zastoj i iznenadna srčana smrt?

Iznenadna srčana smrt (**Sudden Cardiac Death - SCD**) je iznenadna, neočekivana smrt uzrokovana gubitkom srčane funkcije (iznenadni zastoj srca). Iznenadna srčana smrt najveći je uzrok prirodne smrti u Sjedinjenim Državama, razlog kome se godišnje može pripisati oko 325.000 smrtnih slučajeva. Iznenadna srčana smrt odgovorna je za polovinu mortaliteta u strukturi srčanih bolesti.

Iznenadna srčana smrt najčešće se javlja kod odraslih osoba uzrasta 30-40 godina, a pogađa muškarce dvostruko češće nego žene. Ovo stanje je retko kod dece. Kada dođe do iznenadne srčane smrti, to se često događa tokom fizičke aktivnosti, kao što je [bavljenje sportom](#) i češće se javlja kod muškaraca.

### Kako se iznenadni srčani zastoj razlikuje od srčanog udara?

Iznenadni srčani zastoj nije srčani udar (infarkt miokarda). Srčani infarkti se javljaju kada dođe do blokade jedne ili više koronarnih arterija, sprečavajući srce da primi dovoljno krvi bogate kiseonikom. Ako kiseonik u krvi ne može da stigne do srčanog mišića, srce postaje oštećeno i razvija se srčani udar – infarkt miokarda.

Suprotno tome, iznenadni prekid rada srca događa se kada električni sistem srca ne radi ili njegova aktivnost odjednom postane vrlo nepravilna. Srce kuca opasno brzo. Srčane komore mogu da lepršaju ili podrhtavaju (ventrikularna fibrilacija ili flater), a cirkulacija je ozbiljno kompromitovana i krv se ne isporučuje u telo. U prvih nekoliko minuta najveća opasnost je što će dotok krvi u mozak biti tako drastično smanjen da će osoba izgubiti svest. Smrt sledi ako se hitno ne započne lečenje.

Hitno lečenje uključuje kardiopulmonalnu reanimaciju (KPR) i defibrilaciju. KPR omogućava dovoljno kiseonika u plućima i isporučuje ga u mozak sve dok se normalan ritam srca ne obnovi električnim udarom u grudni koš (defibrilacija). Prenosivi defibrilatori koje koristi osoblje za hitne slučajeve ili automatski defibrilatori (AED) mogu pomoći da se spasi život osobe.



### Šta može izazvati iznenadnu srčanu smrt kod mladih osoba?

Uzroci iznenadne srčane smrti kod mladih su različiti. Najčešće, smrt je posledica nekog oštećenja srca. Iz određenih razloga, srčani ritam je nepravilan i srce kuca nekontrolisano. Ovaj nenormalan srčani ritam poznat je i kao ventrikularna fibrilacija.

Neki specifični uzroci nagle srčane smrti kod mladih uključuju:

- [Hipertrofična kardiomiopatija \(HCM\)](#). U ovom obično nasleđenom stanju, zidovi srčanog mišića se zadebljavaju. Zadebljani mišić može da poremeti rad električnog sistema srca, što dovodi do brzih ili nepravilnih otkucaja srca (aritmija), što može dovesti do iznenadne srčane smrti.
- Hipertrofična kardiomiopatija, iako obično nije fatalna, je najčešći uzrok iznenadne srčane smrti kod ljudi mlađih od 30 godina. To je najčešći prepoznati uzrok nagle smrti kod sportista. HCM često ostaje neotkriven.
- **Abnormalnosti koronarnih arterija**. Ponekad se ljudi rađaju sa srčanim arterijama (koronarnim arterijama) koje su nenormalno povezane. Arterije se mogu komprimovati tokom vežbanja i ne obezbeđuju pravilan dotok krvi u srce.
- **Produžen QT sindrom**. Ovaj nasledni poremećaj srčanog ritma može izazvati brze, haotične otkucaje srca, što često dovodi do nesvesti. Mladi ljudi sa produženim QT sindromom imaju povećan rizik od iznenadne srčane smrti.

Ostali uzroci iznenadne srčane smrti kod mladih uključuju strukturne abnormalnosti srca, kao

što su neotkrivene srčane bolesti koje su bile prisutne pri rođenju (urođene) i abnormalnosti srčanog mišića.

Ostali uzroci uključuju upalu srčanog mišića koji mogu biti uzrokovani virusima i drugim bolestima. Pored produženog QT sindroma, druge abnormalnosti električnog sistema srca, kao što je Brugada sindrom, mogu izazvati iznenadnu smrt.

*Comotio cordis* (potres srca), još je jedan redak uzrok iznenadne srčane smrti koji se može dogoditi kod svakoga, a javlja se kao rezultat tupog udara u grudni koš, poput udaranja hokeja ili pak drugog igrača. Udar u grudni koš može pokrenuti ventrikularnu fibrilaciju ako se udarac dogodi u određenoj fazi srčanog ciklusa.

### Koji su faktori rizika za pojavu iznenadnog srčanog zastoja?

Mnogo je faktora koji čoveku mogu povećati rizik od iznenadnog zastoja srca i iznenadne srčane smrti. Dva vodeća faktora rizika uključuju:

**Prethodni srčani udar** (75% slučajeva je povezano sa prethodnim srčanim udarom) - Rizik od srčanog zastoja osobe je veći tokom prvih šest meseci nakon srčanog udara.

**Koronarna bolest** (80% slučajeva je povezano sa ovom bolešću) - Faktori rizika za koronarnu bolest uključuju pušenje, porodičnu anamnezu o kardiovaskularnim bolestima, visok holesterol ili uvećano srce.

Ostali faktori rizika uključuju:

- **Ejekciona frakcija** manja od 40 procenata, kombinovana sa ventrikularnom tahikardijom
- Prethodna epizoda iznenadnog zastoja srca
- Porodična istorija iznenadnog zastoja srca ili iznenadne srčane smrti
- Lična ili porodična istorija određenih nenormalnih srčanih ritmova, uključujući produžen QT sindrom, Wolff-Parkinson-White sindrom, izuzetno nizak broj otkucaja srca ili srčani blokovi
- Ventrikularna tahikardija ili ventrikularna fibrilacija nakon srčanog udara
- Istorija urođenih oštećenja srca ili abnormalnosti krvnih sudova
- Istorija sinkopa (epizode nesvesti nepoznatog uzroka)
- **Srčana slabost**: stanje u kojem je snaga pumpe srca slabija od normalne. Pacijenti sa zatajenjem srca imaju 6 do 9 puta veću verovatnoću od ventrikularne aritmije koja može dovesti do naglog zastoja srca.
- Dilatativna kardiomiopatija (uzrok iznenadne srčane smrti u oko 10% slučajeva): smanjenje sposobnosti srca da pumpa krv usled povećane (proširene) i oslabljene leve komore
- **Hipertrofična kardiomiopatija**: zadebljani srčani mišić koji posebno utiče na komore
- Značajne promene u nivou kalijuma i magnezijuma u krvi (na primer, korišćenjem diuretika), čak i ako nema organske bolesti srca
- Gojaznost
- Šećerna bolest
- Rekreativna zloupotreba droga
- Uzimanje lekova koji su „proaritmogeni“ i koji mogu povećati rizik od aritmija opasnih po

život



### Da li se iznenadna smrt kod mladih može sprečiti?

Ponekad. Ako imate visok rizik od iznenadne srčane smrti, vaš lekar će obično predložiti da izbegavate [takmičarske sportove](#). Zavisno od vašeg osnovnog stanja, medicinski ili hirurški tretmani mogu biti prikladni da smanje rizik od iznenadne smrti.

Druga opcija za neke, poput onih sa hipertrofičnom kardiomiopatijom, je implantabilni kardioverter-defibrilator (ICD). Ovaj uređaj veličine pejdžera ugrađuje se u vaš grudni koš i, poput pejsmejкера, neprekidno nadgleda vaše otkucaje srca. Ako se pojavi aritmija opasna po život, ICD isporučuje električne šokove kako bi uspostavio normalan srčani ritam. ICD takođe beleži podatke svake epizode koju lekar može pregledati kroz poseban sistem i dodatak koji se čuva u bolnici.

ICD se može koristiti kod pacijenata koji su preživeli iznenadni srčani zastoj i imaju potrebu da im se ritam srca neprestano nadgleda. Takođe se može kombinovati sa pejsmejkerom za lečenje drugih oblika nepravilnog srčanog ritma.



### **Edukujte članove porodice**

Ako imate povećan rizik od iznenadne srčane smrti, razgovarajte sa članovima porodice kako bi oni razumeli vaše stanje i važnost pružanja hitnih mera (reanimacije) u slučaju nužde. Članovi porodice i prijatelji onih koji su izloženi riziku od iznenadne srčane smrti trebalo bi da znaju kako da izvrše kardiopulmonalnu reanimaciju (KPR).