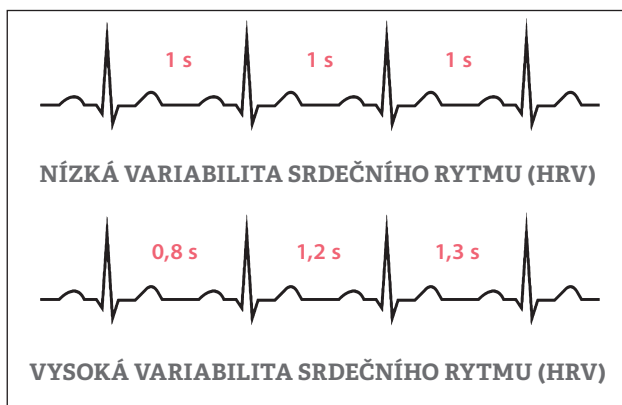


Terapeutické metody (26)

VARIABILITA SRDEČNÍHO RYTMU

Víte, že zdravé srdce nebije pravidelně jako metronom, ale ve skutečnosti s každým tepem mění svůj rytmus? Tato časová odchylka v milisekundách mezi úderly srdce se nazývá variabilita srdečního rytmu a je známá pod zkratkou HRV (Heart Rate Variability).

Tyto jemné odchylky v tepu odrážejí schopnost srdce reagovat na různé situace. Protože srdce je úzce propojeno s mnoha procesy, jež probíhají v lidském těle – s mozkem, trávicím, imunitním a endokrinním systémem, stejně jako s metabolismem a dýcháním. Některé situace způsobují, že časové intervaly mezi úderly srdce zůstávají stejné (nízká HRV), zatímco jiné vedou k neustálým časovým změnám mezi jednotlivými úderly (vysoká HRV). Právě tato proměnlivost, nepravidelnost srdečního rytmu je považována za známku zdravého a flexibilního organismu. Můžeme říci, že HRV představuje ukazatel adaptace a flexibility organismu ve smyslu udržení stabilního vnitřního prostředí, které je nezbytné k fungování a existenci.



CO ŘÍDÍ RYTMUS NAŠEHO TEPU?

Srdce má svůj vlastní přirozený „kardiostimulátor“, jenž se nazývá sinoatriální uzel. Ten vytváří elektrické impulzy, které vyvolávají stahy srdečního svalu, což má za následek srdeční tep. Kromě tohoto základního mechanismu je srdce propojeno s autonomním nervovým systémem (ANS), který hraje v našem těle zásadní roli. Pomáhá nám adaptovat se na prostředí tím, že upravuje (bez našeho vědomého ovlivňování) všechny fyziologické procesy. Především on je tvůrcem zpomalování a zrychlování srdečního tepu. Dělí se na dvě větve, tak zvaný sympatikus a parasympatikus. **Sympatický nervový systém** řeší stresové situace a aktivuje organismus (pro „boj a útěk“). Říká srdci, aby zrychlilo, a připravuje tělo na akci, zvyšuje krevní tlak, rozšiřuje tepny, snižuje činnost trávicí soustavy. Omezuje prostor pro variabilitu mezi úderly srdce (nízká HRV). Druhá větev, **parasympatický nervový systém**, řídí odpočinek a regeneraci těla. Zpomaluje srdeční tep a krevní tlak, zvyšuje aktivitu trávicího systému. Uvolňuje prostor pro variabilitu mezi úderly srdce (vysoká HRV).

ZDRAVÁ HRV JE DŮLEŽITÁ

Tyto dva systémy by tedy měly pracovat v rovnováze a navzájem se korigovat a doplňovat. Jeden je naším plynovým pedálem,

druhý brzdou. V současné době ale většina z nás jede na „plný plyn“ a aktivita sympatiku hraje v našich životech hlavní roli. Stavy dlouhodobého stresu, nedostatek pohybu, hektický a nezdravý životní styl ovlivňují každodenní fungování a rovnováhu ANS. Díky tomu HRV klesá a podle mnoha studií je to možný ukazatel budoucích zdravotních problémů. Snižovaná HRV se vyskytuje téměř u každé fyzické i duševní nemoci. Proto se dá říci, že je HRV biomarkerem funkčního stavu našeho organismu. Čím více se nám HRV zvyšuje, tím lepší máme kardiovaskulární i fyzickou zdatnost. Dokážeme se lépe adaptovat na podmínky v životě a jsme odolnější vůči stresu. Měření a následná analýza HRV je tedy dobrý způsob, jak rozpoznat poruchy v organismu velmi brzy, a je-li to nutné, podpořit regulační schopnosti těla, a zabránit tak rozvoji nemocí.

JAK SE MĚŘÍ HRV

HRV se měří buď pomocí EKG (např. terapeutický přístroj Heart Vision), nebo fotopletysmografií, při níž se používají různé hodinky, náramky a prsteny. V dnešní době se s touto metodou pracuje nejen v lékařství a ve vědě, ale stále více se používá i v celostní medicíně, léčitelství, koučování, ve sportu, výživovém poradenství, fyzioterapii atd. Prakticky při všech poradenských činnostech, které jsou zaměřené na zdraví, životní styl a péči o tělo a duši. Čím dál víc se rozšiřuje i ve formě osobního používání pro dlouhodobý monitoring zdraví, biofeedback a práci s vlastním tělem a dechem. Je zajímavé pozorovat, jak naše HRV stoupá, když začneme měnit svoje stereotypy a začleňovat do svého života zdravou stravu, více fyzické aktivity, spánku, meditace, radosti a dávat větší pozornost sami sobě.

MICHAL VALENTA

