

Analýza variability srdcovej frekvencie (HRV)

Optimálne fungovanie a súhra všetkých súčastí ľudského organizmu je neustále pod kontrolou tzv. autonómneho (vegetatívneho) nervového systému. Vďaka tejto regulácii sme v každom okamihu schopní prispôbovať sa zmenám v našom okolí, ako aj v našom vnútornom prostredí. Schopnosť efektívnej adaptácie na rôzne formy záťaže je nevyhnutnou podmienkou zdravého fungovania.

Autonómny nervový systém v našom mozgu a periférnych častiach nervovej sústavy sa delí na dve zložky, ktoré sa navzájom vyvažujú a dopĺňajú: sympatikus a parasympatikus. Ovplyvňuje prakticky všetko: od regulácie telesnej teploty či látkovej výmeny v organizme, až po funkciu jednotlivých orgánov, imunitný systém, psychickú činnosť.

Orgánom, ktorý podlieha nepretržitej kontrole autonómneho nervového systému je aj srdce. Bežne si predstavujeme srdce ako hodinový stroj, pracujúci v presnom rytme. V skutočnosti sa časové intervaly medzi jednotlivými údermi srdca zakaždým mierne líšia, práve v dôsledku neustáleho vplyvu sympatiku a parasympatiku. Vďaka tomu sa meraním činnosti srdca dokážeme dozvedieť veľmi podrobné informácie o spôsobe regulácie organizmu autonómnym nervovým systémom.

Pri analýze variability srdcovej frekvencie (HRV = heart rate variability) realizujeme krátke meranie, počas ktorého klient v pokoji sedí so snímacími elektródami priloženými na zápästiach a členkoch. Získaný záznam je následne analyzovaný počítačovým programom. Na základe analýzy HRV lekár nestanovuje diagnózy v bežnom zmysle slova, ale posudzuje mieru záťaže (fyzickej, či psychickej), ktorej je jedinec vystavený, či je táto záťaž krátkotrvajúca alebo dlhodobá a aké sú funkčné kapacity organizmu zvládať stres. Prirodzene pod stresom nemyslíme iba psychické vypätie, ale všetky negatívne vplyvy, narúšajúce homeostázu (vnútornú rovnováhu) v organizme, ktoré si veľakrát ani neuvedomujeme, ale ktoré náš organizmus musí dennodenne zvládať – poruchy v činnosti dôležitých orgánov (často ešte pred objavením sa príznakov ochorení), negatívne vplyvy životného prostredia (napr. chemické škodliviny, radiácia), neprimeranú fyzickú záťaž (napríklad u športovcov pri „pretrénovaní“) a podobne.

Pred meraním je nevyhnutné:

- 2 hodiny nepiť čiernu kávu alebo iné povzbudzujúce nápoje,
- 2 hodiny sa vyhnúť intenzívnej telesnej námahe a nejesť,
- 1 hodinu nefajčiť cigarety,
- 15 minút pokojne sedieť.

Samotné meranie trvá 5-10 minút, spolu s lekárskou konzultáciou sedenie nepresiahne 30-45 minút.

Kontakt:

HRV pracovisko
Dobšinského 14
811 05 Bratislava

MUDr. Dušan Alakša, psychiater
Tel: +421 904 166 143

