



به نام خدا

فیبریلاسیون دهلیزی



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

*آسپرین

بیش از ۵ دوز در ۲۴ ساعت مصرف نکنید
علائم و نشانه های خونریزی را گزارش دهید
اگر متوجه بوی سرکه شدید قرص را دور بریزی
آسپرین را همراه با غذا، شیر یا یک لیوان آب جهت
کاهش علائم گوارشی مصرف کنید
به علت کاهش اثر آن را همراه با آنتی اسید مصرف

نکنید

منابع:

برونر و سودارث، قلب و عروق، ویراست
چهاردهم 2018

ترجمه: دکتر سید مسلم مهدوی و همکاران

راهنمای آموز مددجو برای مراقبت در

منزل، 1390، فاطمه علایی و همکاران

کرده و دوباره تا ۴ بشمارید در چهار شمارش هوا
را دم و بازدم کنید با این کار آرام تر می شوید و
تپش قلب و منظم تر می شود از انجام فعالیت های
سنگین و ورزش های سنگین که باعث افزایش
ضربان قلب می شود اجتناب کنید.

نکاتی که در دروه مصرف دارو ها به آن باید توجه
کرد

*وارفارین

با پزشک قبل از گرفتن هر داروی دیگری
مشورت نمایید.

از مصرف الکل به علت افزایش اثر ضد انعقاد
اجتناب کنید.

مقدار مصرف ویتامین k و چربی ثابت باشد زیرا
در جذب وارفارین تاثیر دارد.

نشانه های خونریزی در ادرار، مدفوع، از لثه ها ،
کبود شدگی، خونریزی از بینی را گزارش دهید.

شکلی از آریتمی قلبی که ضربان قلب در آن غیر طبیعی و نامنظم است و می‌تواند به صورت دائم یا موقت بوده و خطرات جدی از جمله خطر سکته و حمله های قلبی را برای سلامتی فرد به دنبال داشته باشد

علائم تپش قلب

عرق کردن، از حال رفتن، سرگیجه، کمبود تنفس، ناراحتی در قفسه سینه و ضربان تند عملکرد ضعیف تپش قلب

علل فیبریلاسیون دهلیزی

افزایش سن، نارسایی قلب، اختلالات دریچه قلب، فشار خون بالا، دیابت و پرکاری تیروئید چاقی

مصرف زیاد مشروبات الکلی به عنوان علل این آریتمی می‌تواند باشد. همچنین پس از جراحی قلب.

رژیم غذایی

برای مقابله با ضربان قلب نامنظم باید مواد غذایی ضد التهاب مصرف کنید.

زردچوبه، روغن زیتون، میوه های تازه و مخصوصا میوه های قرمز رنگ مانند سیب، گوجه فرنگی، توت فرنگی، انار، انگور، ماهی و دیگر غذاهای سرشار از امگا ۳ مانند بذر کتان و گردو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

برخی از مواد غذایی نیز وجود دارند که ممکن است موجب نامنظم شدن ضربان قلب شود مانند کافئین، الکل، نمک، شکر، چای، قهوه و

سیگار، نوشابه گازدار غذاهای نفاخ دار از تنش و استرس خود را دور کنید.

ورزش کردن

ورزش های سبک انجام دهید اگر در طول ورزش کردن تپش قلب و احساس کردید و ارزش آن متوقف کرده با پزشک خود مشورت کنید.

حدود ۵ تا ۷ دقیقه در روز تمرینات کششی انجام دهید تمرینات کششی بدن و ماهیچه ها را گرم کرده و جریان خون قلب را افزایش می‌دهد یوگا انجام دهید تمرینات تنفسی انجام دهید روزانه ۵ دقیقه از بینی یک دم عمیق بگیرید و هوا را به داخل ریه‌ها بفرستید تا ۴ بشمارید سپس از دهان و بینی هوا را خارج