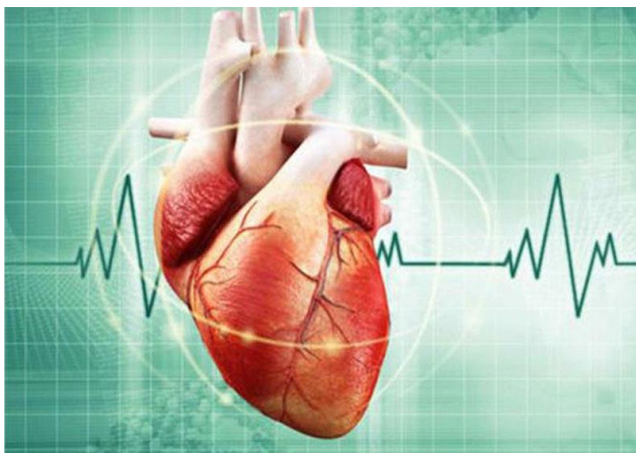




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در آریتمی قلبی از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش مراقبت های ویژه قلب

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T12-AC-01

فراموشی و مصرف دوز بیشتری از دارو)

➤ برخی گازها مانند تینر های رنگ و گاز پروپان و گاز مونوکسید کربن (گاز خارج شده از اگزوز خودرو) بر روی ریتم قلب تاثیر می گذارد.

➤ سایر عوامل خطر مانند فشار خون، دیابت و چربی خون را کنترل نمایید.

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک اطلاع یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:



- تنگی نفس
- خستگی مفرط
- سبکی سر
- درد قفسه سینه
- اختلال در ضربان قلب (نامنظمی، کاهش یا افزایش ضربان قلب)

پیگیری و ویزیت مجدد:



- در زمان مقرر جهت ویزیت با خلاصه پرونده به مطب پزشک مراجعه نمایید.
- در فواصل منظم به نزد پزشک بروید و بررسی های لازم قلب و عروق را انجام دهید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: پروتکل سودارت قلب و عروق ۲۰۲۰ - هندبوک آموزش به بیمار ام کانابیو - پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق / د. اکبر نیک پژوه

➤ از مصرف الکل خودداری کنید.

➤ رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و سالم حاوی مقدار کم چربی (ترجیحا روغن زیتون)، میوه و سبزی فراوان و لبنیات کم چرب را در برنامه غذایی خود رعایت نمایید.



میزان و محدوده فعالیت:

- با نظر پزشک فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.
- از فعالیت های شدید پرهیز کنید.
- در صورت بروز سرگیجه، احساس سبکی سر یا درد سینه فعالیت خود را قطع کنید.
- در مواقع داشتن سرگیجه و سبکی سر از انجام کارهای پرخطر و رانندگی خودداری نمایید.
- در هنگام تغییر وضعیت از حالت خوابیده به نشسته و ایستادن به آرامی انجام دهید.
- در مورد شروع ورزش و فعالیت های سنگین با پزشک خود مشورت نمایید.

سایر مراقبتها:



- از کشیدن سیگار و قلیان خودداری و ترک کنید و یا در معرض دود آنها قرار نگیرید.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- استرس های خود را با یوگا و تکنیک های آرام سازی کنترل کنید.
- نحوه کنترل نبض خود را فرا بگیرید.
- وزن خود را در محدوده نرمال حفظ نماید و در صورت اضافه وزن خود راتحت نظر پزشک کاهش دهید.
- در افراد مسن شیوع آریتمی زیاد است بیمار همواره باید لیستی از داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشد و در ضمن مسمومیت با دارو در افراد مسن شایع تر است. (به علت

اختلال ریتم قلبی چیست؟

تقریباً در هر ثانیه یک پیام الکتریکی از دهلیز راست قلب منشاء می‌گیرد این پیام الکتریکی در قلب منتشر می‌شود و یک ضربان را در قلب بوجود می‌آورد.

هرگونه تغییر در این پیام الکتریکی که باعث اختلال در ریتم قلب شود، اختلال ریتم (آریتمی) نامیده می‌شود که در این صورت قلب ممکن است بسیار سریع یا بسیار آهسته و یا با یک الگوی نامنظم بتپد. آریتمی‌ها در افراد دارای قلب‌های طبیعی و یا آنهایی که بیماری زمینه‌ای دارند، نیز رخ می‌دهد. بعضی افراد آریتمی خفیفی دارند که هرگز مشکلی را بوجود نمی‌آورد. با این وجود در برخی آریتمی‌ها، ممکن است فعالیت پمپاژ قلب تحت تاثیر بسیاری قرار بگیرد.

آریتمی قلب چه علایمی ایجاد می‌کند؟

تپش قلب (زمانی که فرد ضربان غیر طبیعی قلب خود را احساس می‌کند). در حالت عادی ضربان قلب احساس نمی‌شود)

سبکی سر

غش کردن

انواع آریتمی‌ها کدامند؟

براساس سرعت تپش قلب (افزایش یا کاهش) و جایی که در قلب رخ می‌دهد (در حفره دهلیز و یا حفره بطنی قلب) طبقه‌بندی می‌شوند و همچنین نوع دیگری از آریتمی به نام بلوک قلبی نام دارد که عبارت است از یک وقفه جزئی و یا کلی در انتقال پیام الکتریکی بین حفره فوقانی قلب (دهلیز) و حفره تحتانی قلب (بطن) می‌باشد.

چگونه آریتمی‌های قلبی تشخیص داده می‌شوند؟

وقتی پزشک از طریق علایم بالینی با معاینه جسمانی آریتمی قلبی را در شما تشخیص داد باید بررسی‌های بیشتری انجام دهد تا منشاء بی‌نظمی ایجاد شده مشخص نماید تا درمان صحیح را انجام دهد:

➤ نوار قلب (مسیر و زمانبندی پیام‌های الکتریکی قلب را ثبت و اندازه‌گیری می‌کند)

➤ استفاده از هولتر ریتم (بررسی فعالیت الکتریکی قلب به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در طی انجام فعالیت‌های روزانه و همچنین تاثیر داروهای ضد آریتمی با این روش قابل بررسی است.)

➤ استرس تست ورزش

➤ آزمایش بالا بردن تخت

➤ اکوکاردیوگرافی

➤ انجام اقدامات تهاجمی‌تر مانند مطالعات الکترو فیزیولوژی قلب (تحت اشعه ایکس و با وارد کردن کاتتر از طریق رگ خونی به منظور ثبت پیام الکتریکی و تحریک قلب مطالعه دقیق تری انجام می‌گیرد)

درمان آریتمی‌ها چگونه است؟

➤ درمان دارویی (استفاده از داروهای ضد آریتمی قلب با نظر پزشک بر اساس منشاء آریتمی)

➤ درمان‌های غیر جراحی مانند: تخریب و سوزاندن با یک کاتتر (ابلیشن) و برگردان قلبی الکتریکی (کانورشن) نام برد.

➤ درمان‌های جراحی مانند: جای گذاری یک ضربان ساز (پیس میکر) یا یک ICD (دیفبریلاتور داخل قلب) نام برد.

➤ جراحی ماز: در برخی از مبتلایان به اختلالات مزمن دهلیزی (فیبریلاسیون) که به سایر درمان‌ها جواب نمی‌دهند پیشنهاد می‌شود که در این عمل یک سری برش در داخل قلب ایجاد می‌شود و یک بهم ریختگی (ماز) بوجود می‌آید که مسیرهای الکتریکی قلب را متوقف می‌سازد. جراحی تحت بی‌هوشی عمومی و با بازکردن قفسه سینه انجام می‌گیرد.

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟

مصرف داروها:



➤ داروهای خود را بشناسید. لیستی از داروهای مصرفی خود را همواره به همراه داشته باشید.

➤ قبل از اینکه داروهای خود را تمام کنید با پزشک معالج خود برای تهیه یا اتمام دارو مشورت کنید.

➤ از قطع خودسرانه و ناگهانی دارو (بدون نظر پزشک معالج) خودداری کنید. برخی داروهای بدون نسخه مانند: داروهای سرماخوردگی و سرفه (به ویژه آنهایی که سودوافدرین می‌باشند)،

➤ قرص‌های رژیمی، داروهای ضد اضطراب و افسردگی، برخی داروهای گشاد کننده راه‌هایی می‌تواند بر روی ریتم قلبی تاثیر بگذارد، حتماً قبل از مصرف با پزشک خود مشورت نمایید.

➤ از مصرف داروهای گیاهی و مکمل‌ها به دلیل تداخل دارویی بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

رعایت رژیم غذایی:



➤ از مصرف محصولات حاوی کافئین، قهوه، شکلات، چای خودداری یا محدود کنید.