

 بیمارستان پردیسپور	عنوان : فیبر یلاسیون دهلیزی	 دانشگاه علوم پزشکی کرمان
تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری قلب و عروق پرونر و سودارث		



فیبر یلاسیون دهلیزی چیست :

یک ضربان قلب نامنظم و لرزان است که به عنوان آریتمی قلبی شناخته می شود و می تواند منجر به لخته شدن خون، سکته مغزی، نارسایی قلبی و سایر عوارض مرتبط با قلب می شود

ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن تنظیم قند خون و کنترل استرس و ... نقش موثری دارد . از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید به محض بهبود علائم / فعالیت های عادی خود را می توانید از سر بگیرید

در زمان مصرف وارفارین و داروهای ضد انعقاد از انجام ورزش ها و فعالیت هایی که به خود آسیب می رساند خودداری کنید

مراقبت :

➤ از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید . به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید

➤ دارو طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید

➤ اگر وارفارین مصرف می کنید در فواصلی که پزشکتان تعیین می کند آزمایشات خود را انجام دهید

➤ قرص های وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید ولی لزومی به نگهداری در یخچال

نشانه های رایج فیبریلاسیون دهلیزی : در برخی افراد هیچ علامتی ایجاد نمی کند اما برخی افراد علائم زیر را تجربه می کنند

علائم :

1- تپش قلب 2- خستگی مفرط

3- ضربان قلب نا منظم 4- سرگیجه یا سبک بودن سر

5- غش کردن یا سنکوپ قلب 6- درد قفسه سینه و آنژین صدری 7 - احساسی مانند پرواز پروانه در قلب (ریختن قلب) 8- تنگی نفس

عوامل افزایش دهنده ابتلا به فیبر یلاسیون دهلیزی :

سن ، فشار خون ، سابقه خانوادگی ، چاقی و اضافه وزن، ابتلا به بیماریهای زمینه ای ، مصرف کافئین، نیکوتین و مواد مخدر ، مشکلات قلب و عروق و سابقه جراحی قلب ، جنسیت مونث

آیا فیبر یلاسیون دهلیزی به طور کلی بیماری خطرناک

است ؟

خیر فیبریلاسیون دهلیزی به طور کلی بیماری خطرناک تهدید کننده ای نیست به طوری که بسیاری از افراد با این بیماری قلبی زندگی می کنند و وضعیت زندگی آن ها سالم

نمی باشد می توان آن را در دمای اتاق دور از حررات و گرما نگهداری کرد .

➤ اگر وارفارین مصرف می کنید به پزشک ، دندانپزشک و دارو ساز خود بگویید

➤ دارو را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید اگر نصف قرص را مصرف کردید باقیمانده قرص را می توانید نگهداری کنید و در نوبت های بعدی مصرف کنید .

➤ مصرف برخی محصولات گیاهی که به عنوان دارو مصرف می شوند و با وارفارین تداخل دارد

➤ لذا از مصرف خود سرانه محصولات گیاهی مانند سیر – چای سبز و خودداری کنید

➤ اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آورید که فراموش کرده اید دوز فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید و در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید

➤ در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ استفاده کنید

و بی خطر است اما اگر درمان فیبریلاسیون دهلیزی را پشت گوش بیندازید خطر ابتلا به ایسکمیک گذار یا همان سکته مغزی را حدود 4 الی 5 برابر افزایش می دهید

رژیم غذایی :

➤ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید . به میزان نمک موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید

➤ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها – سبزی ها – غلات کامل و غذاهای کم چرب پیروی کنید

➤ اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید اما از داروهای کاهش دهنده اشتها استفاده نکنید این داروها ممکن است خود باعث بدتر شدن اختلالات ضربان قلب شوند

➤ از مصرف الکل – مواد کافئین دار مانند چای – قهوه و خودداری کنید

➤ مصرف ماهی ریسک این بیماری را کم میکند

فعالیت :

به جای استفاده از تیغ برای اصلاح از ابزارهای برقی استفاده کنید

➤ از مسواک نرم استفاده کنید و از خلال دندان استفاده نکنید .

➤ در منزل از جوراب و یا کفش های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله از پای خود محافظت کنید

➤ با پای برهنه در خانه راه نروید

➤ در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید و جوش و زگیل بر روی بدن خود را دستکاری نکنید

➤ ویزیت مکرر متخصص قلب

علائم هشدار :

- اگر سابقه ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی در یکی از اعضای درجه یک خانواده دارید
- اگر در زمان درمان دارویی مجددا دچار افزایش ضربان قلب شدید
- اگر در حال درمان با قرص وارفارین هستید و دچار هر گونه خونریزی یا کبود شدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شدید فورا با پزشک خود مشورت کنید