

## فیبریلاسیون دهلیزی

در فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان قلب تند و نامنظم شده و بیش از ۳۰۰ ضربه در دقیقه می شود که منجر به انقباض ضعیف قلب و کاهش جریان خون در بدن می شود. ضربان بطن نامنظم و به ۱۲۰ تا ۲۰۰ ضربه در دقیقه میرسد.

## فعالیت بدنی

- توصیه به انجام فعالیت بدنی سبک و منظم ابتدا ۵ دقیقه در روز به مدت یک هفته سپس ۱۰ دقیقه در روز، هدف این است که میزان ورزش به ۳۰ دقیقه در روز برسد.  
- توصیه میشود از انجام فعالیت های سنگین اجتناب کنید.  
- در صورت بروز سرگیجه سبکی سر یا دردسینه بعد از فعالیت، بلافاصله فعالیت را قطع کنید.  
- شما با توجه به شغل، تفریحات و فعالیت هایی در محدوده توانایی هاش داشته باشید.  
- از انجام فعالیت در محیط سرد یا گرم و مرطوب و هوای آلوده اجتناب کنید.  
- در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزش ها و فعالیت هایی که به خود آسیب می رسانید خودداری کنید. البته بدین معنی نیست که ورزش نکنید.  
- در صورت سبکی سر یا سرگیجه از رانندگی یا کارهای پرخطر اجتناب کنید  
- در صورت بروز سرگیجه یا سبکی سر به آرامی از حالت خوابیده به نشسته و ایستاده تغییر پوزیشن دهید.

## مراقبتها

- با تاکید بر ارتباط حملات قلبی با استرس، توصیه میشود با روش های تعدیل زندگی، میزان استرس را کاهش دهید  
سیگار نکشید  
- در صورت بروز علائم به پزشک اطلاع دهید (تپش قلب، درد سینه، تنفس کوتاه، گیجی و سنکوپ)  
- نبض خود را مرتب چک کنید.

- از استفاده عواملی که منجر به آریتمی می شود (کافئین، الکل، قرص رژیمی، تماس با آلودگی های صنعتی و...) پرهیز کنید.  
- شماره های اورژانس و مراکز مراقبت بهداشتی را داشته باشید.

## ✓ مراقبت های پیگیری

- در صورت نیاز به آزمایش دوره ای (INR تست تیرویدی بررسی کبد کلیه و ...) توصیه به انجام آزمایشات شود  
- ویزیت های منظم توسط پزشک خود را فراموش نکنید.

## ✓ رژیم غذایی

- مصرف الکل و مواد حاوی کافئین شامل چای، قهوه و شکلات را محدود کنید.  
- رژیم غذایی کم نمک، کم چرب، کم کالری توصیه میشود.  
- در صورت مصرف وارفارین، مصرف مواد حاوی ویتامین K را محدود کنید.  
- در صورت مصرف دیگوکسین، همزمان با مواد حاوی فیبر مصرف نشود.  
- از مصرف غذای سنگین اجتناب کنید حجم غذای مصرف را کم و تعداد دفعات وعده غذایی را زیاد کنید.  
- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.  
- توصیه میشود تا وزن طبیعی خود را حفظ کنید  
- از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری 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.

## ✓ آموزش داروها

- هدف، مقدار، زمان و روش هر یک از داروها و عوارض احتمالی داروها را بدانید.  
- در صورت فراموشی دارو، نحوه مصرف دوز بعدی را دوبرابر مصرف نکنید.  
- حتی در صورت احساس بهبودی دارو را قطع نکنید  
- در صورت نبض کند و ضعیف یا گیجی و افسردگی و تب به پزشک خود اطلاع دهید.  
- در صورت شروع داروی جدید با متخصص قلب خود مشورت کنید.  
- قبل از انجام عمل جراحی داروهای مصرفی را به جراح اطلاع دهد.  
- قبل از انجام هرگونه درمان جایگزین با پزشک خود مشورت کنید.  
- توصیه شود از خوددرمانی و مصرف خودسرانه دارو اجتناب کنید.  
- در صورت مصرف آمیودارون توصیه شود برای کاهش عوارض چشمی و پوستی در معرض نور آفتاب قرار نگیرد.

## اگر وارفارین مصرف می کنید توصیه های زیر را بخاطر

### داشته باشید:

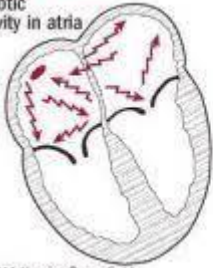
- اگر وارفارین یا آسپرین مصرف می کنید به پزشک، دندانپزشک و داروساز خود بگویید.
- اگر قرص وارفارین مصرف می نمایید در فواصلی که پزشکتان آن را تعیین می نماید آزمایش خون (PT و INR) بدهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد.
- قرص های وارفارین را در جای خشک و خنک نگاهداری کنید ولی لزومی به نگاهداری در یخچال نمی باشد. می توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگاهداری کرد.



## پارستان عیسی بن مریم (ع)

### فیبریلسیون دهلیزی

B. Atrial fibrillation  
Chaotic  
activity in atria



© 2011 Harriet Greenfield

### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۹

بازنگری: ۱۴۰۰

کدپمفلت: HE - 175

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷- ۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozezh](https://t.me/bimar_amozezh)

Insta: isa-diabet

### ✓ فعالیت جنسی

- شایعترین دلیل کاهش فعالیت جنسی، ترس از تاثیر فعالیت روی قلب است پس در مورد مشکلات با متخصص قلب مشورت کنید
- توصیه شود تا چهار هفته بعد از ترخیص فعالیت جنسی نداشته باشید
- بعد از بهبودی فعالیت جنسی سبک داشته باشید
- توصیه میشود در صورت احساس خستگی بیش از حد بعد از مقاربت یا افزایش ضربان قلب ۵ دقیقه بعد از اوج لذت جنسی یا تجربه درد سینه در طول مقاربت یا بعد از آن به پزشک معالج مراجعه کنید
- انجام فعالیت ورزشی منظم باعث افزایش توانایی و تحمل مقاربت می شود
- در صورت خستگی استرس یا محدودیت زمانی از مقاربت پرهیز کنید.
- از عوارض جانبی داروهای قلبی (بتابلوکرها) اختلال نعوذ است.

**مشاور علمی:** خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

**منبع:** غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

– برونر و سوداوت ۲۰۱۸، جانیس ال. هینکل، مهدوی شهری. م. وهمکاران ۱۳۹۸، انتشارات جامعه نگر، چاپ دوم، تهران.

– آموزش به بیمار، ماری ام. کانابیو، نصیریانی. خ. وهمکاران، ۱۳۹۶، چاپ چهارم، انتشارات جامعه نگر، تهران.

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

شماره نوبت دهی تلفنی: ۳۳۰۳۳۴۴۰

- دارو را دور از دسترس اطفال نگاهداری کنید.
- اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می توانید نگه دارید و در نوبت های بعدی مصرف کنید.
- مصرف بعضی محصولات گیاهی که به عنوان دارو مصرف می شوند با وارفارین تداخل دارد؛ لذا از مصرف خودسرانه محصولات گیاهی مانند سیر، چای سبز و ... خودداری کنید.
- در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به یاد آوردن، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف کنید.
- اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارین به یاد آوردید که فراموش کرده اید، دوز وارفارین فراموش شده را مصرف نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارین خود را به صورت منظم ادامه دهید. 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. به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- از خلال دندان استفاده نکنید.
- در منزل از جوراب و یا کفش های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید. به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نروید.
- در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.
- جوش و زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.
- در صورت مصرف وارفارین، هرگونه خونریزی غیر طبیعی کبودی، سرگیجه، تغییر رنگ ادرار یا مدفوع را سریعاً به پزشک اطلاع دهید.