

بی‌نظمی‌های قلبی و ضربان قلب

فیبریلاسیون دهلیزی یک بیماری قلبی است که باعث ضربان قلب نامنظم و اغلب غیرطبیعی سریع می‌شود. ضربان قلب طبیعی باید منظم باشد و زمانی که در حال استراحت هستید بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه باشد.

علل بی‌نظمی‌های قلبی

علت آن به طور کامل شناخته نشده است، اما تمایل دارد بر گروه‌های خاصی از افراد، مانند افراد مسن و افرادی که با بیماری‌های طولانی مدت (مزمن) مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا یا چاقی زندگی می‌کنند، تاثیر بگذارد. ممکن است در شرایط خاصی مانند نوشیدن الکل زیاد یا سیگار کشیدن ایجاد شود.

نشانه‌ها و علائم

اضطراب/ضعف/تعریق/غش/درد قفسه سینه/تنگی نفس / احساس سبکی سر

روش‌های تشخیص

نوارقلب / اکوکاردیوگرافی / هولتر

درمان

دارویی/دستگاه تنظیم ضربان قلب (ICD) / شوک کاردیوورژن / جراحی

پیشگیری

۱. برنامه ورزشی منظم تحت نظر پزشک برای بیمار تدارک دیده شود و از انجام کارهای سنگین اجتناب شود.

۲. در صورت بروز سرگیجه، سبکی سر، تنگی نفس و درد قفسه سینه انجام فعالیت و ورزش متوقف کنید. در صورتی که بی‌نظمی باعث ایجاد سرگیجه و غش شده از انجام رانندگی و انجام کارهای سنگین اجتناب کنید.

۴. تا حد امکان از اضطراب، استرس و تشویش دوری کنید.

۵. از نوشیدن قهوه، مشروبات الکلی و کشیدن سیگار اجتناب کنید.

۶. در بی‌نظمی ضربان قلب نیاز به محدودیت رژیم غذایی

نیست اما جهت جلوگیری از تشدید بیماری رژیم غذایی کم کالری (محدودیت برنج و سیب زمینی) و کم چرب و کم نمک و کم ادویه و پرفیبر مفید است و از مصرف غذای سنگین اجتناب شود.

۷. راه‌های مهار تپش قلب مانند نگر داشتن نفس، پاشیدن آب سرد به صورت و سرفه کردن از راه‌های مفید جهت کنترل ضربان هستند که به بیمار توصیه می‌شود.

۸. برای مقابله با تپش قلب در حالیکه پشت خود را صاف نگه داشته روی زمین بنشینید و کف پاهای خود را روی زمین بگذارد. سپس با هر دو دست شکم خود را درست در زیر قفسه سینه فشار دهد. در همین حالت با سفت کردن ماهیچه‌های شکم در برابر این فشار مقاومت کند. سپس به صورت ۲۵-۱۰ ثانیه در این وضعیت باشد و بعد استراحت کند پس از ۳۰ ثانیه حرکات فوق را یک بار دیگر تکرار کند.

۹. حتی در صورت احساس بهبودی مصرف داروها قطع نشود و در صورت داشتن نبض کند و ضعیف، سرگیجه، گیجی، افسردگی و تب به پزشک اطلاع داده شود و یا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه شود.

۱۰. در صورت تجویز آمیودارون و کلیندین جهت کاهش عوارض چشمی و پوستی این دارو از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب خودداری شود. در صورتی که ترس از نور پیدا شد از عینک آفتابی استفاده شود در صورتیکه نبض بیمار کمتر از ۶۰ تا در دقیقه بود با پزشک راجع به دارو مشورت شود.

۱۱. در صورت تجویز وراپامیل برای کاهش تحریک معده همراه غذا مصرف شود و از قطع خودسرانه دارو اجتناب شود. قطع خودسرانه دارو باعث درد قفسه سینه می‌شود. در طول دوره درمان با این دارو بهداشت دهان به خوبی رعایت شود و از انجام کارهای نیاز به هوشیاری خودداری شود زیرا سرگیجه یکی از عوارض این دارو است.

۱۲. در صورت تجویز پروکائین امید لازم است دارو در زمان مشخص مصرف شود. در صورت بروز تب، درد و گرفتگی مفاصل و بروز علائم عفونت ریه‌ها، (خس خس، تب، درد سینه) با پزشک مشورت شود.

در هنگام مصرف این دارو از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد اجتناب شود و در هنگام مصرف این دارو محدودیت مصرف نمک و اجتناب از نوشیدن الکل رعایت شود برای جذب سریعتر توصیه می‌شود که این دارو با معده خالی مصرف شود و در صورت بروز ناراحتی گوارشی دارو همراه غذا یا شیر میل شود.



آموزش سلامت
HE.31.03
تاریخ آخرین بازبینی:
1401/03/10

بیمارستان امام سجاد(ع)

بی‌نظمی‌های قلبی و ضربان قلب (AF)



* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش
مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار
شما قرار می‌گیرد ،
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱
شماره داخلی بخش: ()

روی، شنا، تنیس، دوچرخه سواری). ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی است.

برای مراقبت از بیمار بهتر است که مراقب به همراه بیمار ورزش کند. در خاطر داشته باشید از فعالیت های سنگین که باعث درد سینه و احساس تپش قلب غیرطبیعی در شما می شود پرهیز کنید.

ج) حمایت های روانی :

همانند همه بیماران، بیماران قلبی نیاز به حمایت های عاطفی از طرف خانواده و جامعه دارد. براساس مطالعات انجام شده افرادی که با جامعه ارتباط بیشتری دارند برای مثال در متأهلین که زندگی قابل اعتمادی دارند در ارتباط منظم با دوستان دارند شانس ابتلا به بیمارهای قلبی کمتر است.

د) پیگیری و کنترل:

* مدام کلسترول و تری گلیسیرین خون و همچنین قندخون کنترل و در محدوده طبیعی حفظ شود.
* فشارخون مرتب کنترل و در محدوده طبیعی حفظ شود.
* به صورت منظم به مطب پزشک معالج خود مراجعه کنند.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

آیا می دانید بیماران قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

الف) تغذیه

۱. غذاهای کم چرب را جایگزین غذاهای پرچرب کنید.
۲. سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، حبوبات و غلات و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده کنید.
۳. حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ استفاده نمایید.
۴. غذاهای روزانه را به صورت آب پز، بخارپز و کبابی مصرف کنید و از سرخ کردن پرهیزید.
۵. از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور پرهیزید.
۶. در صورت داشتن اضافه وزن، رعایت رژیم غذایی درست وزن خود را به حد مطلوب برسانید.
۷. ترک سیگار و هر نوع دود برای بیماران قلبی ضرورت جدی دارد.

ب) ورزش:

کلیه بیماران قلبی باید با تشخیص پزشک معالج حداقل هفته ای ۴-۳ بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند (پیاده