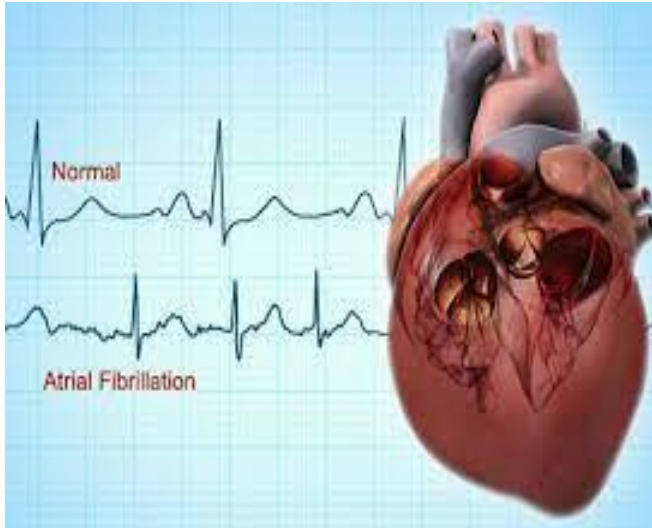


## فیبریلاسیون دهلیزی



در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل تماس  
بگیرید:

داخلی ۲۵۴-۴۶۳۲۲۱۳۵-۰۴۴ (روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه)

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

مشاور علمی: دکتر شجاعت\_متخصص قلب و عروق

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت (حسین زاه)

بهار ۱۴۰۵

## فعالیت جنسی

شایع ترین 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 باشد. توصیه می شود 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 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 (بتا بلوکرها) اختلال نعوظ است.

مشاور علمی: آقای دکتر عارف شجاعت (متخصص قلب و عروق)

منابع: غفاری، ف و فتو کیان. ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

برونر سوارث ۲۰۱۸، جانیس ال، هینکل، مهدوی شهری. م و همکاران، ۱۳۹۸، انتشارات جامعه نگر، چاپ دوم، تهران.

آموزش به بیمار، ماری ام، کانایو، نصیریانی. خ و همکاران، ۱۳۹۶، چاپ چهارم، انتشارات جامعه نگر، تهران.

دارو را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.

اگر نصف قرص را مصرف کرده اید، باقی مانده 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 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 بصورت 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. بجای 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. هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید. جوش و زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید در صورت مصرف وارفارین هر گونه خونریزی غیر طبیعی کبودی، سرگیجه، تغییر رنگ ادرار یا مدفوع را سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

در فیبریلاسیون دهلیزی، عضله قلب بصورت لرزش سریع، ناهماهنگ و بدون سازمان منقبض می‌شود. ضربان قلب تند و نامنظم شده و تعداد آن بیش از ۳۰۰ ضربه در دقیقه می‌شود. انقباض ضعیف قلب و کاهش جریان خون در بدن باعث ضربان بطنی نامنظم می‌شود که به ۱۲۰ تا ۲۰۰ ضربه در دقیقه می‌رسد. فیبریلاسیون دهلیزی بیماران را در معرض نارسایی قلبی و کاهش خونرسانی عضله قلب قرار می‌دهد که در اثر انسداد قلب بعلت تشکیل و حرکت لخته خون و مسدود شدن رگ‌های مغز و قلب منجر به سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود.

### فعالیت بدنی

توصیه به انجام فعالیت بدنی سبک و منظم ابتدا ۵ دقیقه در روز به مدت یک هفته سپس ده دقیقه در روز هدف این است که میزان ورزش به ۳۰ دقیقه در روز برسد. در صورت بروز سرگیجه، سبکی سر یا درد سینه بعد از فعالیت، بلافاصله فعالیت را قطع کنید. در محیط سرد یا گرم و هوای آلوده فعالیت نکنید. در صورت بروز سرگیجه یا سبکی سر به آرامی از حالت خوابیده به نشسته و ایستاده تغییر وضعیت بدهید. به هنگام مصرف وارفارین از انجام ورزش و فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.

### مراقبتها

با تاکید بر ارتباط حملات قلبی با استرس توصیه می‌شود سبک زندگی را تغییر دهید، سیگار نکشید، نبض خود را مرتب چک کنید و در صورت بروز علائم: تپش قلب، درد سینه، تنفس کوتاه، گیجی و سنکوپ به پزشک اطلاع دهید.

از استفاده عواملی که منجر به آریتمی می‌شود (کافئین، الکل، قرص رژیمی، تماس با آلودگی‌های صنعتی و ...) پرهیز کنید.

### مراقبت‌های پیگیری:

در صورت نیاز به آزمایش دوره‌ای (PT, INR). تست‌های تیروئیدی، بررسی کبد و 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 یا خودداری کنید. رژیم غذایی کم نمک، کم چرب، کم کالری توصیه می‌شود.

در صورت مصرف وارفارین مصرف مواد حاوی ویتامین کا را محدود کنید. در صورت مصرف دیکوگسین، 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 میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید. توصیه می‌شود تا وزن طبیعی خود را حفظ 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، مصرف دوز بعدی را دو برابر 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 دهید.

قبل از انجام هر گونه درمان جایگزین با پزشک خود مشورت کنید.

توصیه شود از خود درمانی و مصرف خودسرانه دارو اجتناب کنید. در صورت مصرف آمیودارون توصیه شود برای کاهش عوارض چشمی و پوستی در معرض نور آفتاب قرار نگیرید.

### اگر وارفارین مصرف می‌کنید توصیه‌های زیر را بخاطر داشته باشید:

اگر وارفارین یا آسپرین مصرف می‌کنید به پزشک، دندانپزشک و داروساز خود بگویید.

اگر وارفارین مصرف می‌نمایید در فواصلی که پزشک‌تان آن را تعیین می‌نماید آزمایش PT INR بدهید. این فواصل نباید یک ماه باشد.

قرص‌های وارفارین را در جای خشک و خنک به دور از حرارت و گرما و نور مستقیم آفتاب نگهداری کنید.