

آریتمی قلب

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل :

- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و کم نمک استفاده کنید.
- اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید، اما از داروهایی کاهش دهنده اشتها استفاده نکنید.
- از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
- از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری 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.
- از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید.
- به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید.
- دارو، طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.
- از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است، زور زدن در موقع اجابت مزاج).
- فشار روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید.
- در زمان ایجاد حمله سعی کنید به خودتان مسلط باشید و اضطراب نداشته باشید و با ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به اولین مرکز درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایید. از راه رفتن خودداری نمایید زیرا احتمال دارد فشار شما کاهش یابد و به زمین بخورید.
- داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر یکی از اعضاء درجه یک خانواده شما مبتلا به ضربان غیرعادی قلبی هستند.
- اگر در زمان ایجاد ضربان غیر عادی قلب علائم زیر ایجاد گردید:
 - تپش قلب که در عرض ۵ تا ۱۰ دقیقه بهتر نشود.
 - بی حالی و سبکی سر
 - سنکوپ و غش
 - درد قفسه سینه
 - تنگی نفس
- در صورت وجود درد از فک به پایین یا ناف و یا سوزش معده به پزشک اطلاع دهید.
- سایر موارد نگران کننده و اورژانسی