

فیبریلاسیون (لرزش) دهلیزی

تهیه کننده:

مهین رضانی اول (کارشناس پرستاری)

وبراست علمی:

سوپروایزر آموزشی، سوپروایزر آموزش سلامت



۳- از مواد غذایی ارگانیک و طبیعی استفاده کنید.



۴- مصرف گوشت بخصوص گوشت قرمز را کم کنید.

۵- آجیل و موز بخورید.

۶- در رژیم غذایی خود جایی برای حبوبات قرار دهید.



۷- مصرف نمک را به حداقل برسانید.

۸- ماهی فراوان بخورید.

منبع: پرستاری برونفر- سوارث

ارتباط با ما و پاسخگویی به سؤالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۳۰۰



چند نکته:

- هنگام مراجعه به پزشک ، دندانپزشک و داروساز خود بگویید که از وارفارین یا آسپرین استفاده می کنید.

- اگر دچار هر گونه خونریزی یا کبود شدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شدید فوراً با پزشک خود مشورت کنید .

- اگر قرص وارفارین مصرف می کنید ، در فواصلی که پزشک تعیین می نماید آزمایش PT-INR بدهید این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد.

اصلاح رژیم غذایی:

۱- از میوه جات و سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنید.

یک قانون سر انگشتی می گوید: بهتر است نصف بشقابتان غذا و نصف دیگر میوه و سبزیجات باشد.

۲- مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی پایین و پرچرب را به حداقل برسانید. مثل فست فودها، غذاهای آماده و...

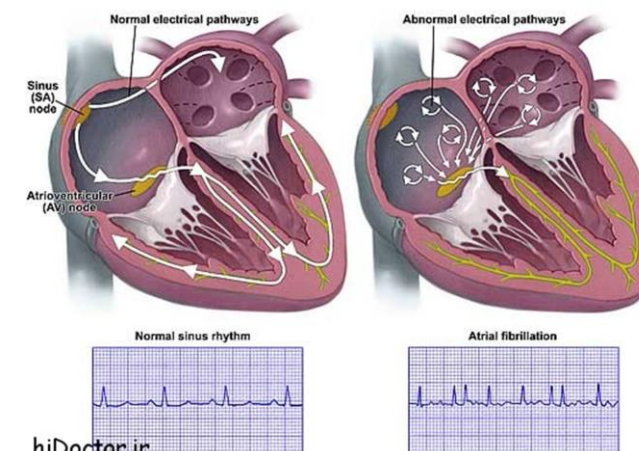




فیبریلاسیون (لرزش) دهلیزی چیست ؟

در شرایط طبیعی قلب با ضربان منظمی کار می کند برخی از سلولهای قلب پیامهایی الکتریکی ایجاد می کنند که سبب انقباض قلب و به جریان افتادن خون می شود.

پزشک شما نوار قلب شما را خوانده و مشخص می کند آیا پیامهای الکتریکی قلب شما طبیعی هستند یا خیر؟



در فیبریلاسیون (لرزش) دهلیزی دو حفره ی بالایی قلب (دهلیزها) فاقد ضربان مطلوب می باشند . به جای ضربان منظم و الگوی طبیعی ، دهلیزها به شکل غیر منظم و تند و غیر هماهنگ با بطن ها می شوند که منجر به افت کارایی قلب در به جریان انداختن خون در بدن و تامین نیازهای اکسیژن و تغذیه ای اعضای بدن می گردد .



علائم فیبریلاسیون (لرزش) دهلیزی :

✓ ضربان سریع و نامنظم

✓ تپش قلب یا احساس ضربه سریع در داخل قفسه سینه

✓ سرگیجه

✓ تعریق

✓ تنگی نفس

✓ اضطراب

✓ خستگی زودرس

✓ غش کردن

✓ سنکوپ



چگونه می توان خطر سگته مغزی را کاهش داد؟

ممکن است پزشک شما داروهایی را جهت پیشگیری از ایجاد لخته خون برای شما تجویز نماید . دو نمونه از این داروها ، داروهای ضد انعقاد مانند وارفارین و ضد پلاکت مانند آسپرین می باشد.

