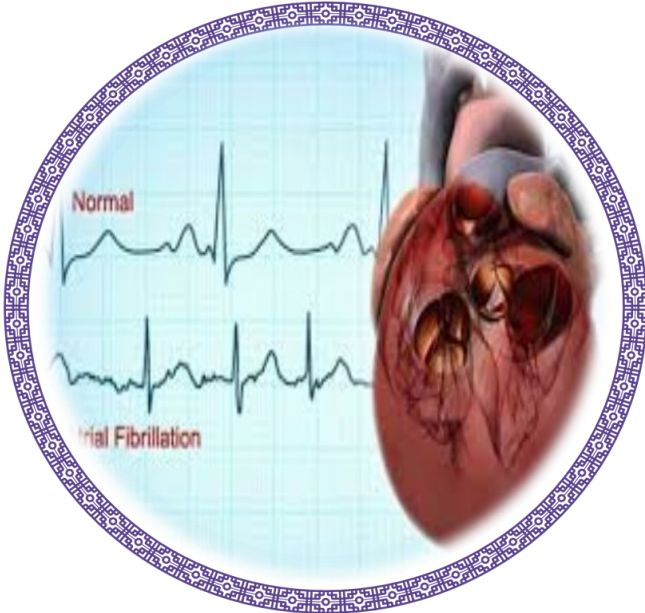


## فیبریلاسیون (لرزش) دهلیزی



تهیه کننده:

مهین رضائی - عشرت جمعیتی

واحد آموزش سلامت - ویرایش ۱۴۰۰

۸- در صورتی که داروهای مدر (ادرار آور) استفاده می کنید، خصوصاً زمانی که دیگوکسین نیز در داروهای شما وجود دارد، به منظور جلوگیری از احتمال مسمومیت دیگوکسین، از مواد غذایی حاوی پتاسیم استفاده کنید.

این مواد غذایی شامل: موز، مرکبات، سبزیجات برگدار سبز، گوجه فرنگی، خرما، زردآلو، هلو، انجیر و غذاهای دریایی.

۹- وعده های غذایی خود را با حجم کم و دفعات زیاد تنظیم کنید.

۱۰- از مصرف کافئین و سیگار خودداری کنید.

۱۱- مواد غذایی را بیشتر بحالت آب پز یا بخارپز استفاده نمایید.

۱۲- از هیجانات و استرس های روحی و عاطفی دوری کنید.

منبع: پرستاری برون-سودارث

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۳۰۰

## رژیم غذایی:

۱- از مصرف غذاهای نمک دار خودداری کنید. چون مصرف نمک باعث ورم پاها و افزایش فشارخون می شود.

۲- جهت خوش طعم کردن غذاها از آبلیمو و گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید.

۳- سعی کنید از غذاهای آماده، کنسروها، سوسیس، کالباس و گوشت های فرآوری شده، تنقلات شور و خیارشور استفاده نکنید.

۴- در هنگام خرید مواد غذایی، برجسب آنها را مطالعه کنید و غذاهایی را انتخاب کنید که سدیم کمتری دارد.

۵- از مصرف غذاهای پرچرب مانند روغن و کره حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و چگر، سس های پرچرب (مایونز) و ... خودداری کنید.

۶- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید و کمتر از گوشت قرمز استفاده نمایید.

۷- میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.



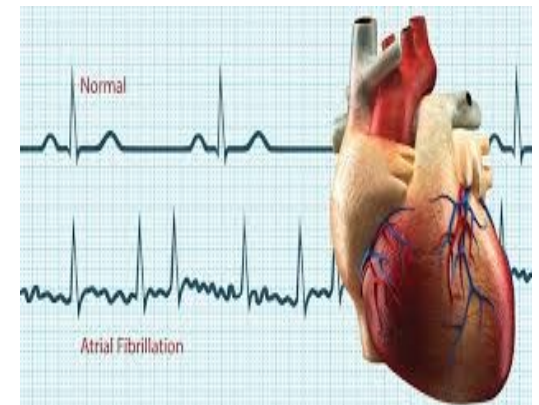
## فیبریلسیون (لرزش) دهلیزی چیست ؟

یک بی نظمی بسیار شایع در ضربانات قلب است.

به طوری که باعث می شود قلب بخوبی منقبض نشود. قلب حدود ۱۸۰-۱۱۰ بار در دقیقه منقبض میشود ولی چون این پمپاژ موثر نیست نمیتواند خون زیادی را به داخل رگها پمپاژ کند. در نتیجه ممکن است عوارضی مانند سکتة مغزی اتفاق بیفتد.

## علائم فیبریلسیون (لرزش) دهلیزی :

مهم ترین علامت تپش قلب یا احساس ضربه سریع در داخل قفسه سینه می باشد. گاهی علائمی مانند: سرگیجه، تعریق، تنگی نفس، اضطراب، خستگی زودرس، غش کردن و سنکوپ ممکن است بروز نماید.



## دارودرمانی:

در صورتی که وارفارین یا ریوارکسابان مصرف می کنید:

- طبق دستور پزشک مصرف کنید و آزمایشات خونی را در فواصل منظم طبق دستور انجام داده و به پزشک اطلاع دهید.

- در صورت مراجعه به بیمارستان یا کلینیک، پزشک را از مصرف این دارو مطلع نمایید.

- از کار کردن با وسایل تیز مثل تیغ و چاقو خودداری کنید

- مراقب پوست خود باشید و از مسواک نرم استفاده کنید

- در صورت بروز خونریزی از لثه، خلط خونی، ادرار خونی، مدفوع قیری، خونریزی شدید در قاعدگی، کبدی پوست، تب و لرز و خستگی، دل درد و شکم درد شدید و استفراغ خونی مصرف وارفارین را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید.

- از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزید.

- از مصرف زیاد سبزیجاتی مانند کلم و کاهو خودداری کنید.

- قبل از شروع هر داروی جدید با پزشک خود مشورت نمایید.

- در صورتی که قرص دیگوکسین مصرف می کنید به توصیه های زیر توجه کنید:

- قرص را طبق دستور پزشک مصرف کنید مهم است که هر روز در ساعت معینی قرص مصرف شود و معمولاً بهتر است صبح ها ناشتا خورده شود.

-اگر عادت دارید صبحانه نان برشته بخورید مراقب باشید دیگوکسین را حداقل ۲-۱ ساعت بعد صبحانه مصرف کنید.

( سبوس موجود در غلات به دیگوکسین متصل شده و از جذب آن جلوگیری می کند).

-قبل از مصرف دیگوکسین نبض خود را یک دقیقه بشمارید. در صورتی که کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود، آنرا مصرف نکنید.

-در صورت فراموش کردن مصرف قرص دیگوکسین، تا چهار ساعت بعد از زمان مصرف فرصت دارید آنرا بخورید. در غیر اینصورت نوبت فراموش شده را رها کرده و به برنامه دارویی معمولتان برگردید و مصرف آنرا در روز بعد دو برابر نکنید.

-اگر دیگوکسین می خورید، در صورت بی اشتها، اسهال، تهوع، گیجی، تاری دید(مشاهده هاله زرد رنگ و سبز در اطراف چراغ) ورم دست و پاها، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی( ۱/۵ کیلو در ۲۴ ساعت)، تپش قلب یا نبض کمتر از ۶۰ تا در دقیقه، از مصرف آن خودداری کنید و به پزشک اطلاع دهید.

-در صورت مصرف داروهای غیر قلبی، پزشک خود را از مصرف این داروها مطلع کنید.

-دیگوکسین را جدا از قرص های دیگر نگهدارید و آنرا با داروهای دیگر در یک ظرف مخلوط نکنید و در برابر نور خورشید قرار ندهید.

در صورتی که آمیودارون مصرف می کنید نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

-بهتر است قرص را همراه با غذا مصرف کنید.

-قبل از مصرف حتما نبض خود را کنترل کنید. در صورتیکه کمتر از ۶۰ ضربه در یک دقیقه بود قرص را مصرف نکنید.

-در طی مدت درمان و چهار ماه پس از آن، از قرار گرفتن در معرض خورشید پرهیز کنید.

-حتما هر ۳ تا ۶ ماه به متخصص ریه جهت معاینه مراجعه نمایید.