



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

ضربان زودرس بطنی (pvc)

❖ رژیم غذایی

✓ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.

✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.

✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

✓ از پر خوری پرهیز نمایید.

✓ از مصرف کافئین خودداری کنید.

❖ فعالیت

✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و... نقش موثری دارد.

✓ قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید.

✓ از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم بیمار را به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.

✓ 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)

✓ اهمیت ترک سیگار و اثرات نیکوتین روی سیستم قلب سیگار باعث سریع کار کردن قلب شده و عروق خونی را تنگ کرده و اکسیژن رسانی به قلب را کاهش می دهد.

✓در صورتی که نیاز به دستگاه شوک داخلی طبق توصیه پزشک داشتید، تعیبه ان را به تعویق نیندازید.

❖پیشگیری

✓اجتناب از مصرف مواد محرک مانند کافئین و نیکوتین و الکل

✓اجتناب از هیجانات و استرس ها

❖زمان مراجعه بعدی

✓در صورتی که علائم زیر ایجاد شد به پزشک مراجعه کنید:

•طپش قلب

•کاهش فشار خون

•تنگی نفس

•سنکوپ

✓به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید.

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

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403