



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

فیبریلاسیون دهلیزی (AF)

❖ 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.

✓ 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.

✓ از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و ... خودداری کنید.

❖ فعالیت

✓ ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و ... نقش موثری دارد. انجام ورزش به طور منظم توصیه می شود.

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

✓ به محض بهبود علائم، فعالیتهای عادی خود را می توانید سر بگیرید.

✓ در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزش ها و فعالیت هایی که به خود آسیب می رساند خودداری کنید. البته بدین معنی نیست که ورزش نکنید.

❖ مراقبت

✓ از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید.

✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه نمایید. داروه طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.

✓ازقطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

✓اگر وارفارین مصرف می کنید توصیه های زیر را بخاطر داشته باشید:

•اگر وارفارین یا آسپرین مصرف می کنید به پزشک ، دندانپزشک و داروساز خود بگویید.

•اگر قرص وارفارین مصرف می نمایید در فواصلی که پزشکتان آن را تعیین می نماید آزمایش خون (INR و PT) بدهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد.

•قرص های وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید ولی لزومی به نگهداری در یخچال نمی باشد.می توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد.

•دارورادور از دسترس اطفال نگهداری کنید.

•اگر نصف قرص را مصرف کردید،باقیمانده 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 مانندسیر، چای سبز و... خودداری کنید.

•در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارین، به محض به 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 به صورت منظم ادامه دهید.در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

•در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشیدو از دستکش محافظ، استفادهکنید.به جای 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.

• در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.

• جوش و زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ اگر سابقه ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی (AF) در یکی از اعضای درجه یک خانواده دارید.

✓ اگر در زمان درمان دارویی مجدداً دچار افزایش ضربان قلب شدید.

✓ اگر در حال درمان با قرص وارفارین هستید و دچار هر گونه خونریزی یا کبودشدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شدید، فوراً با پزشک خود مشورت کنید.

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