

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

فیبریلاسیون دهلیزی (AF)

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

فیبریلاسیون دهلیزی (AF) طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی توصیه شده که شامل رژیم قلبی و کم نمک است را رعایت کنید. کارشناس تغذیه بیمارستان نوع رژیم شما را مشخص و غذای شما بر طبق آن به شما داده می شود.
- ✓ تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت، بدون اجازه از تخت خود خارج نشوید و اصرار به خروج از تخت ننمایید.
- ✓ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر و اجازه پزشک، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه تنگی نفس و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورتی که باید با ویلچر به دستشویی بروید در زمان نیاز منتظر بمانید تا ویلچر را نزد شما بیاورند و به آرامی زمانی که پشت ویلچر توسط همراهان یا خدمات بخش گرفته شده است بروی آن بنشینید.

❖ مراقبت

- ✓ سیم های مانیتورینگ قلبی را به هیچ وجه از قفسه سینه جدا نکنید. این سیم ها ضربان قلب شما را در مانیتوری که در بالای سر شما و ایستگاه پرستاری وجود دارد نشان می دهد.
- ✓ در صورتی که به چیزی نیاز داشتید دکمه احضار پرستار را فشار دهید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ ممکن است برای شما از اکسیژن استفاده شود، جریان آن را دستکاری نکنید.
- ✓ در صورت تنگی نفس اطلاع دهید.
- ✓ اقداماتی از قبیل نوار قلب، تست های آزمایشگاهی، تست ورزش و ... جهت تکمیل درمان در صورت نیاز انجام می شود.
- ✓ در صورت داشتن درد: محل درد، انتشار درد، شدت درد، علائم دیگر همراه با درد را به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ اجازه دهید پزشکان درمان شما را انجام دهند.
- ✓ از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش 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، فعالیت های عادی خود را می توانید از 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.
- ✓ از قطع 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 (PT و INR) 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.
 - دارو را دور 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 مانند سیر، 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 باشید و از دستکش محافظ، استفاده کنید. 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.