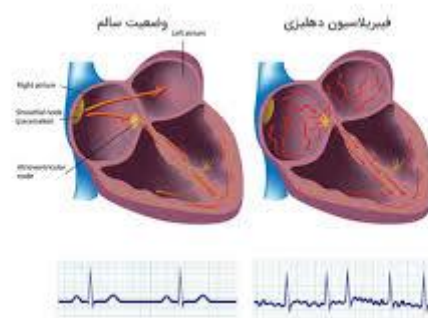


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار کارت خودمراقبتی پس از ترخیص فیبریلاسیون دهلیزی



❖ 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 میشود.

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

✓ به محض بهبود علائم، فعالیتهای عادی خود را میتوانید از سر گیرید.

✓ در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزشها و فعالیتهایی که به خود آسیب میرساند 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 نمائید. داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.

✓ از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

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

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

• اگر قرص وارفارین مصرف می نمایید در فواصلی که پزشکتان ان را تعیین مینماید آزمایش خون PT, INR دهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد.

• قرصهای وارفارین را در جای خشک و خنک نگهداری کنید ولی لزومی به نگهداری در یخچال نمیباشد. میتوان 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 میتوانید نگه دارید و در نوبت های بعدی مصرف کنید.

• مصرف بعضی محصولات گیاهی که به عنوان دارو مصرف میشوند 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 کفشهای 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 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.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068