

آریتمی چیست؟

آریتمی به معنای ضربان قلب نامنظم است. یعنی قلب شما از ریتم معمول خود خارج شده و ممکن است ضربانی را جا بیندازد، ضربان اضافی بزند یا حس "بالزدن" در سینه داشته باشید. برخی افراد ممکن است احساس کنند ضربان قلبشان خیلی سریع (تاکیکاردی) یا خیلی کند (برادیکاردی) است. گاهی هم ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند. آریتمی میتواند بیخطر یا یک وضعیت اورژانسی باشد. در صورت داشتن احساس غیرمعمول در ضربان قلب، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

علائم آریتمی:

- تپش قلب (احساس پرش، بالزدن یا کوبش در سینه)
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- غش کردن
- تنگی نفس
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه

ضعف یا خستگی شدید

• تاری دید

• تعریق شدید

چه عواملی باعث آریتمی میشوند؟

- بیماریهای قلبی یا آسیب به بافت قلب
- اختلال در تعادل الکترولیتها (مانند پتاسیم یا سدیم)

• داروهای خاص (مثلاً برخی داروهای

سرماخوردگی و سرفه)

• بیماریهایی مثل فشار خون بالا، دیابت،

اختلالات خودایمنی، چاقی

• عفونها یا تب

• استرس شدید، ترس یا هیجانات ناگهانی

• مصرف الکل، کافئین، تنباکو یا مواد مخدر

• بهبودی پس از جراحی قلب

• آلودگی هوا یا عوامل محیطی مشابه

• ژنتیک (در صورت وجود سابقه خانوادگی آریتمی)

چه افرادی بیشتر در معرض آریتمی هستند؟

• افراد مسن

• افرادی با سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی

• کسانی که سبک زندگی ناسالم دارند (مصرف

دخانیات، تغذیه نامناسب، نداشتن تحرک)

• افرادی با بیماریهای زمینه‌ای مانند فشار خون

بالا، دیابت یا چاقی

چگونه از آریتمی پیشگیری کنیم؟

• مراجعه منظم به پزشک و بررسی وضعیت قلب

• اطلاع پزشک از تمام داروهایی که مصرف

میکنید

• خودداری از مصرف خودسرانه داروهای

سرماخوردگی

• رعایت رژیم غذایی سالم

• استفاده از غذاهای کم چرب

• مصرف ماهی (۲ وعده در هفته) و مرغ به جای

گوشت قرمز

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

بخش سی سی یو بیمارستان خاتم الانبیا بافت

موضوع: خودمراقبتی آریتمی



تهیه و تنظیم: زهرا علیرضایی

واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیا بافت

اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

کد سند: P-PH/C-T/120/01

بیماری، با ملاقات پزشک بی میل هستند به این علائم توجه کنید و به مرکز درمانی مراجعه نمایید این حوادث کوچک می تواند یک علامت هشدار دهنده از مسائل جدی تری باشد.

نگرانی های رانندگی ایمن اگر آریتمی دارید، ممکن است پشت فرمان غش کنید. این می تواند شما، سایر رانندگان، عابران پیاده و اموال را در معرض خطر بزرگی قرار دهد. برای اینکه بفهمید آیا می توانید ایمن رانندگی کنید با پزشک خود مشورت کنید

منابع

1. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing
2. Potter & Perry: Fundamentals of Nursing
3. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology
4. American Heart Association (AHA) – www.heart.org

• محدود کردن میوه ها و خشکبار شیرین (مثل

خرما، کشمش، قیسی)

• پرهیز از غذاهای سرخ کرده و استفاده از

روشای بخارپز، آبیز یا کبابی

• کاهش مصرف نمک و غذاهای شور (مثل پنیر

شور، کنسروی، ترشیجات و چیپس)

• کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن با

مشاوره متخصص تغذیه

• ترک دخانیات و مشروبات الکلی

• کاهش استرس و فشارهای روانی

• کنترل قند خون در افراد دیابتی طبق نظر

پزشک

یادآوری مهم:

در صورت بروز علائمی مانند تپش قلب، تنگی نفس یا غش

کردن، سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا علت آن بررسی و

درمان مناسب انجام شود.

اکثر اوقات بیماران با مشکل قلبی هنگام ظهور علائم