

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

آریتمی قلبی

Arrhythmia

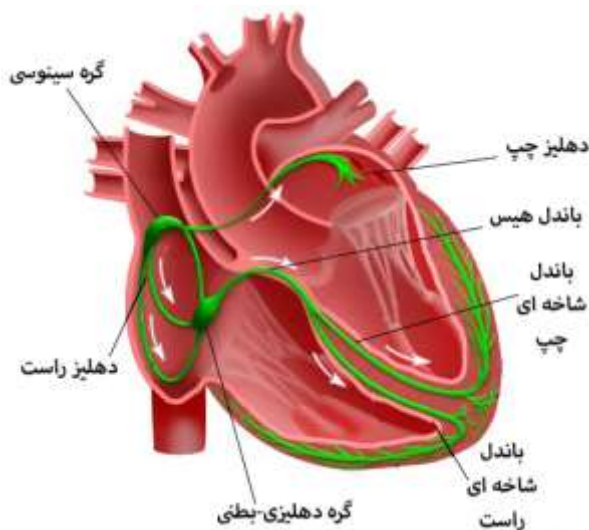


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی تژاد

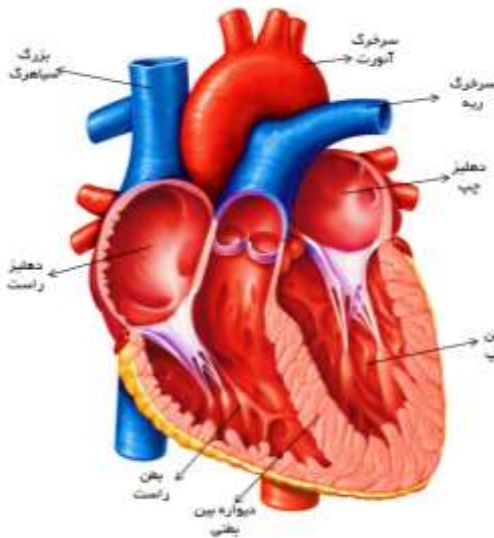
آریتمی چیست؟

در شرایط طبیعی قلب با ضربان منظمی دچار انقباض شده و سپس شل می شود. برخی از سلول های قبی، پیام های الکتریکی ایجاد می کنند که سبب انقباض قلب و پمپ خون می شود. این سیگنال های الکتریکی در نوار قلب (الکتروکاردیوگرام / ECG) نشان داده می شوند. پزشک با بررسی نوار قلب مشخص می کند که آیا پیام های الکتریکی قلب شما طبیعی هستند یا خیر؟

قلب شما دارای یک ضربان ساز طبیعی است که گره سینوسی نامیده می شود و پیام های الکتریکی را ایجاد می کند. این پیام های سبب انقباض قلب و پمپ خون می شوند.



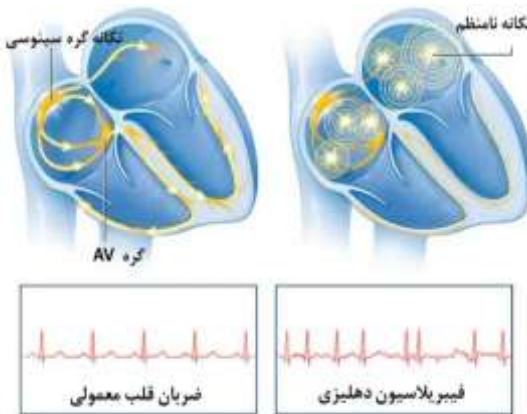
آریتمی اختلال در تعداد ضربان قلب (نبض) یا نظم قلب است. ضربان قلب می تواند خیلی سریع (تاکی کاردی) یا خیلی کند (برادی کاردی) بتپد. حتی ممکن است ضربان قلب نامنظم باشد؛ برای مثال قلب یکی از انقباضات را رد کند یا برعکس ضربان یا انقباض اضافه داشته باشد.



اگر چه آریتمی شایع است اما برای بیشتر افراد، خفیف است یا جدی نیست. با این وجود آریتمی ممکن است در مواردی شدید و حتی تهدید کننده حیات باشد. در صورت ابتلا به سایر مشکلات قلبی، آریتمی شدیدتر و خطرناک تر نیز هست.

انواع متعددی از آریتمی ها وجود دارد. آریتمی هایی که از بطن (دو حفره قسمت تختانی قلب) منشا می گیرند می تواند خطرناک تر از آریتمی های دهلیزی (دو حفره بالای قلب) باشد.

❖ **فیبریلاسیون دهلیزی:** در این وضعیت، دو حفره فوقانی قلب یعنی دهلیز های قلب، فاقد ضربان مطلوب هستند. به جای ضربان منظم و الگوی طبیعی، دهلیزها به شکل غیر منظم و تند منقبض می شوند. پمپ کردن خون توسط قلب مهم است چرا که با پمپ مناسب خون توسط قلب، نیازهای اکسیژن و تغذیه ای بدن تامین می شوند. در فیبریلاسیون



دهلیزی، انقباض های موثر شکل نمیگیرد و خون در دهلیزها باقی می ماند و منجر به تشکیل لخته می شود. شما می توانید با فیبریلاسیون دهلیزی زندگی کنید، اما این مشکل منجر به سایر مشکلات قلبی، خستگی مزمن، نارسایی قلبی و بدتر از همه سکته مغزی می شود. جهت کنترل این مشکل مراجعه منظم به پزشک ضروری می باشد.

« **تاکای کاردی دهلیزی حمله ای:** قلب دچار دوره هایی با ضربان بسیار تند می شود که میتواند موجب درد یا احساس ناخوشایند در قفسه سینه شود. البته این نوع آریتمی شدید نیست و به صورت ناگهانی شروع می شود.

« **ضربان های نابجا:** در این حالت قلب دچار ضربان های اضافه می شود. در صورتی که به صورت متعدد و متوالی دچار این ضربان های اضافه می شوید یا همراه با آن بیماری های قلبی دیگری (بیماری های قلبی مادرزادی یا غیر مادرزادی) نیز دارید، دریافت درمان برای شما لازم است.

« **تاکای کاردی یا فیبریلاسیون بطنی:** قلب بسیار سریع می زند ولی ممکن است اصلا خون کافی پمپ نکند. در اصطلاح قلب بجای انقباض موثر دچار لرزش می شود. این نوع آریتمی بسیار شدید و جدی است و نیاز به درمان فوری دارد.

چه عللی در بروز آریتمی موثر هستند؟

قلب ۴ قسمت دارد. دیواره های قلب به صورت هماهنگ با هم منقبض می شوند تا خون از هر قسمت خارج شود. کنترل این فرآیند بر عهده پیام های الکتریکی از گره سینوسی دهلیزی (ضربان ساز اصلی قلب) است. البته پیام های عصبی و برخی از هورمون ها روی تعداد انقباضات اثر می گذارند. وجود مشکل در هر بخشی از این مسیر میتواند آریتمی ایجاد کند.

بیماری های قلبی شایعتری نعل آریتمی های شدیدتر می باشند. آریتمی ممکن است بدنال بیماری های قلبی مادرزادی، اختلالات دریچه ای قلب، نارسایی قلبی، پرکاری تیروئید و اختلال در یون های بدن چون پتاسیم و منیزیم ایجاد شود.



آریتمی های خفیف ممکن است بع علت عوامل دیگری از جمله سو، مصرف الکل، سیگار کشیدن، مصرف کافئین، استرس و ورزش کردن ایجاد شود. البته در مواردی ممکن است آریتمی بدون هیچ علت شناخته شده ای نیز ایجاد شود.



در صورت وجود علائم همراه
با سابقه بیماری قلبی یا حمله قلبی،
سریع به پزشک مراجعه کنید.

آریتمی چه علائمی دارد؟

در برخی از موارد بیماران احساس تپش قلب یا جا افتادن یک ضربان قلب می کنند. این اتفاق ممکن است به دنبال تحریک شدید احساسات و یا ورزش کرن ایجاد شود. این وضعیت همیشه هشداردهنده و نگران کننده نیست. اگر چنین علائمی دارید به پزشک خود مراجعه کنید، زیرا ممکن است نشانه ای از آریتمی یا مشکل قلبی دیگری باشد.

علائم احتمالی نشان دهنده یک وضعیت جدی تر عبارتند از :

◀ تپش قلب یا احساس ضربان سریع در قفسه سینه

◀ احساس خستگی یا

سبکی سر

◀ سنکوپ و غش کردن

◀ تنگی نفس

◀ درد قفسه سینه



آریتمی چگونه تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص بیماری از روش های زیراستفاده می گردد:

- معاینه و بررسی شرح حال و سوابق بیماری

- آزمایشات خون

- نوار قلب (الکتروکاردیوگرام / ECG):

به کمک اتصال سیم و پدهایی به اندام ها و قفسه سینه تهیه می شود و ممکن است بتواند آسیب های وارد شده به قلب و عروق آن را نمایان کند. اگر نوار قلب هنگام آثرین گرفته شود می تواند محل انسداد عروقی و آسیب قلبی را مشخص کند.

- **عکس ساده قفسه سینه:** با عکس ساده قفسه سینه، اندازه قلب تعیین می گردد.

- **تست استرس/ تست ورزش:** در طول این تست از شما خواسته می شود در حالی که سیم هایی به قفسه سینه متصل شده است روی تردمیل راه بروید. این آزمایش به پزشکان کمک می کند تا ببینند آیا قلب خون کافی دریافت می کند یا



خیر. اگر قادر به راه رفتن روی تردمیل نباشید پزشک ممکن است این آزمایش را با دادن دارویی به شما انجام دهد تا ضربان قلب شما را سریعتر کند.



• سونوگرافی قلبی (اکوکاردیوگرام):

این آزمایش از امواج صوتی برای ایجاد تصویری از قلب شما هنگام تپش استفاده می‌کند.

• هولتر: راه دیگر برای دنبال کردن و

بررسی وضعیت قلبی، پوشیدن ابزاری کمر بند شکل به نام هولتر است. هولتر نظم قلب را برای ۲۴ ساعت ثبت می‌کند. اگر پزشک بخواهد قلب شما را برای بیشتر از ۲۴ ساعت تحت نظر

بگیرد ممکن است به شما استفاده از ابزار دیگری را توصیه کند؛ این ابزار نمونه هایی از ریتم قلبی را برای چندین روز یا حتی بیشتر ثبت می‌کند. همچنین ممکن است پزشک تست های دیگری نیز برای کسب اطلاعات از بیمار درخواست دهد.

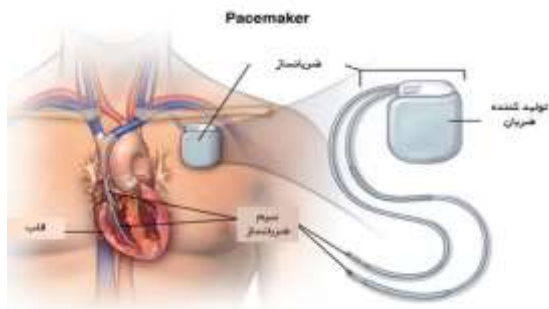
در ارتباط با آریتمی چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

درمان، بستگی به نوع آریتمی دارد. برخی از آریتمی های خفیف ممکن است اصلا نیاز به درمان نداشته باشد. برای سایر آریتمی ها برنامه های درمانی عبارتند از:

- مصرف داروهای کنترل کننده آریتمی
- استفاده از دستگاه تنظیم کننده الکتریکی قلب (الکتروشوک)
- تعبیه ضربان ساز قلب موقت یا دائم (پیسیمیکر)
- از بین بردن مناطق ایجاد کننده آریتمی (ابلیشن)

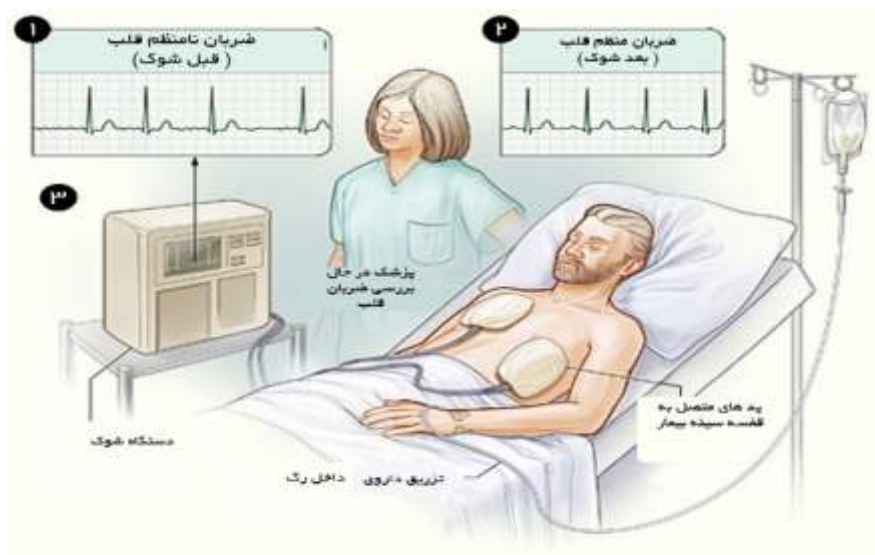
ضربان ساز مصنوعی:

یک ابزار الکترونیکی است که زیر پوست قفسه سینه کار گذاشته می شود و کمک می کند تا قلب ضربان طبیعی داشته باشد.

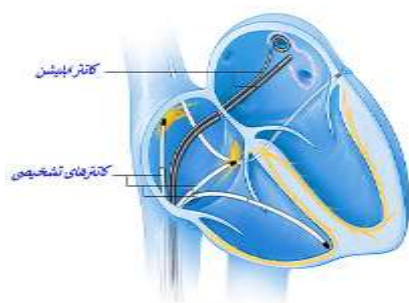


شوگ الکتریکی:

شوگ الکتریکی مختصری به قلب داده می شود تا ریتم غیر طبیعی برطرف شده و قلب ریتم طبیعی خود را از سر بگیرد.



جراحی:



جراحی نیز ممکن است برخی از انواع خاص آریتمی را بهبود بخشد. اگر کانون آریتمی محل خاصی در قلب باشد، ممکن است بتوان با برداشتن آن قسمت وضعیت بیمار را بهتر کرد. در روش دیگری به نام ابلیشن قلبی میتوان بافت ایجاد کننده آریتمی قلب را تخریب کرد.



چگونه می توانیم خطر سکته مغزی بدنال آریتمی را کاهش دهیم؟

ممکن است پزشک دارویی را جهت پیشگیری از ایجاد لخته خون تجویز کند. سه نمونه از این داروها، داروهای ضدانعقادی و ضدپلاکتی مانند وارفارین، دابیگاتران، آپیکسابان و آسپرین هستند.

فعالیت های مجاز و غیر مجاز:

- اکثر آریتمی ها (اختلال در ضربان قلب) اگر به طور مناسب کنترل شوند با فعالیتهای طبیعی بیمار تداخلی ندارند.
- در صورتی که آریتمی ها (اختلال در ضربان قلب) باعث ایجاد سرگیجه و سنکوپ یا غش می شود، از رانندگی و کار کردن با ماشینهای سنگین خودداری شود.
- در مرحله حاد بیماری، توصیه به مددجو که در طول روز استراحت کافی داشته باشد.



- فعالیت و استراحت را به طور متناوب انجام دهد.
- از انجام فعالیت‌های شدید یا استراحت طولانی در بستر اجتناب نماید.
- توصیه به مددجو که جهت کمک به حفظ انرژی، فعالیت‌های روزانه را اولویت بندی و تعدیل نماید، به طوری که تا حد امکان انرژی کمتری مصرف کند.
- اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف و درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشت و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه بیشتر از ضربان پایه رسید، بلافاصله فعالیت را متوقف نماید.
- توصیه به مددجو که فعالیت‌هایش را به تدریج و به آهستگی از سر بگیرد مهم است.
- از انجام فعالیت‌های ایزو متریک که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل: زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- در هنگام صبح، فعالیت‌هایش را به آهستگی آغاز نماید و برای انجام کارها عجله نکند.
- در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهد و بین فعالیت‌ها دوره های مکرر استراحت داشته باشد و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نماید.
- مددجو با توصیه پزشک به تدریج ورزشهایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را می تواند به طور روزانه انجام دهد. این حرکات موزون و تکراری بهترین نوع ورزش هستند.
- بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲-۵ دقیقه به طور آهسته راه برود.
- توصیه به مددجو که یک برنامه منظم ورزشی، تحت نظر پزشک داشته باشد .
- از انجام فعالیت بیش از حد خودداری نماید .
- ۳-۲ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

رژیم غذایی:

- در آریتمی ها نیازی به محدودیت رژیم غذایی نیست، اگر چه جهت جلوگیری از تشدید بیماری، رعایت برخی مواد در رژیم غذایی لازم است.
- توضیح این نکته به مددجو که ترکیبی از مصرف زیاد غذا، الکل، سیگار و تحریکات عاطفی می تواند آریتمی را شروع یا تشدید نماید. بنابراین از مصرف الکل، سیگار، تنباکو، کافئین و غذای سنگین اجتناب نماید.
- کاهش سطح پتاسیم سرم می تواند به ایجاد آریتمی کمک کند. بنابراین در صورت لزوم، توصیه به مددجو که از مواد غذایی سرشار از پتاسیم مثل موز، مرکبات، انجیر، خرما، سبزیجات برگدار سبز، آلو، زردآلو، هلو، ماهی و غذاهای دریایی استفاده نماید.
- مددجو از مواد غذایی با سدیم پائین مانند: مرغ، ماهی، گوشت، برنج، سیب زمینی و... استفاده کند و از مصرف غذاهای حاوی سدیم فراوان مثل گوشت نمک سوده شده، گوشت های آماده غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، سس ها، ترشی، ادویه جات و برخی پنیرها خودداری نماید.
- توصیه به بیمار که وعده های غذایی متعدد و با حجم کم داشته باشد و از مصرف مواد محرک مثل قهوه، کافئین، الکل و سیگار خودداری نماید.
- درمورد اهمیت کنترل وزن و پیشگیری چاقی به بیمار توضیح دهید.
- استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد به دلیل ارزش غذایی آن توصیه می شود. بخصوص روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا -۳ است و به کاهش کلسترول خون کمک می کند.
- محدودیت قند غذاها همیشه مد نظر قرار گیرد.
- غذا رابه آهستگی خورده و کاملاً بجود، از پر خوری پرهیز کند و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشد. پس از صرف غذا استراحت کند.
- تشویق مددجو به مصرف مواد غذایی مثل: سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، برنج، سیبوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، میوه و آیمیوه تازه، توتها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی که می توانند در کاهش کلسترول و آترو اسکلروز موثر باشند. به علاوه فیبر موجود در برخی از آنها (سیبوس جو، سبزیجات، ...)، خاصیت ملین و پیشگیری از یبوست دارد.

- وزن خود را در حد ایده آل نگه دارد. دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.
- از مصرف قرصهای رژیمی برای کاهش وزن خودداری کنید.

وزن خود را در حد ایده آل نگه دارد. دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:



- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.
- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

آموزشهای خود مراقبتی اختصاصی:

نحوه کنترل ضربان قلب یا نبض:

دست خود را دو انگشت پایین تر از ناحیه مچ دست در قسمت انگشت شست قرار داده و با استفاده از ثانیه شمار به مدت یک دقیقه آن را کنترل نمایید. تعداد طبیعی آن بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه باید باشد.

روش کنترل فشار خون:

بر حسب راحتی خود در یاد گیری می توان از فشار سنج عقربه ای یا دیجیتالی استفاده کرد.

- فشار سنج دیجیتالی: روش کار بسیار آسان بوده و می توان با بستن کاف آن به دور بازو و یا مچ با فشار یک دکمه میزان فشار خون را تعیین نمود و در برگه ای ثبت کرد.



- فشار سنج عقربه ای: برای کار کردن با آن می توان از افراد دیگر خانواده کمک گرفت: آسان ترین روش کار این است که بعد از بستن کاف یا بازوبند دو انگشت بالاتر از چین آرنج گوشی پزشکی را در ناحیه داخلی بازو که نبض را زیر انگشت

خود حس کردید گذاشت و بعد از بستن پیچ فشار سنج آن را بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلیمتر جیوه باد کرده سپس در حالی که با دقت گوش می دهید باد آن را خالی کنید. اولین صدا فشار ماکزیمم (سیستول) و آخرین صدایی که می شنوید مینیمم (دیاستول) است. مثلاً ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه

علائم هشدار دهنده حمله قلبی:

برخی از حملات قلبی شدید و ناگهانی هستند، اما اکثراً آنها به آهستگی آغاز شده و همراه با احساس درد و ناراحتی خفیف و یک یا تعداد بیشتری از علائم زیر هستند:

- احساس ناراحتی در قفسه سینه
- احساس ناراحتی در سایر نواحی فوقانی بدن
- تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه
- سایر علائم شامل تعریق سرد، تهوع یا احساس سبکی سر



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION