

خودمراقبتی در نامنظمی ضربان قلب (فیبریلاسیون دهلیزی)

- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزیها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و کم نمک استفاده کنید .
- اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید، اما از داروهای کاهش اشتها استفاده نکنید .
- از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید .
- از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید .
- در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزشها و فعالیتهایی که به خود آسیب میرسانید خودداری کنید. البته بدین معنی نیست که ورزش نکنید.
- از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید .
- به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید .
- دارو طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود .
- از استرس شدید و عصبانیت پرهیز کنید.
- از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید .
- اگر وارفارین مصرف می کنید توصیه های زیر را بخاطر داشته باشید:
- به پزشک، دندانپزشک و داروساز در مورد مصرف وارفارین اطلاع دهید .
- در فواصلی که پزشکتان آن را تعیین میکند آزمایش خون (PT و INR) بدهید. این فواصل نباید بیشتر از یک ماه باشد.
- قرصهای 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 نگه داری کرد.
- دارو را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید .
- اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را میتوانید نگه دارید و در نوبتهای بعدی مصرف کنید .
- به دلیل تداخل با اثر وارفارین 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.
- جوش و زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید .
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید.:
- اگر در زمان درمان دارویی مجددا دچار افزایش ضربان قلب شوید .

-اگر در حال درمان با قرص وارفارین هستید و دچار هر گونه خونریزی یا کبودشدگی غیر طبیعی یا سایر مشکلات شوید،