

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW	nr 8
---	-------------

Migotanie przedsionków to rodzaj zaburzenia rytmu serca, charakteryzujący się szybkimi i nieregularnymi skurczami przedsionków serca. Ryzyko migotania przedsionków wzrasta wraz z wiekiem i może zwiększyć ryzyko wystąpienia poważnych powikłań, takich jak udar mózgu, niewydolność serca, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze.

Objawy migotania przedsionków mogą być różnorodne i mogą obejmować:

- palpacje – uczucie nieregularnego lub szybkiego bicia serca,
- osłabienie, zmęczenie,
- poczucie duszności lub trudności w oddychaniu,
- ból w klatce piersiowej lub niepokój,
- zawroty głowy lub utrata przytomności.

Wielu pacjentów z migotaniem przedsionków nie ma żadnych objawów choroby lub odczuwa je w minimalnym stopniu, dlatego tak ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia u osób z ryzykiem migotania przedsionków.

Zalecenia dotyczące zmiany stylu życia:

- należy prowadzić uregulowany tryb życia, unikać sytuacji stresowych, zapewnić sobie co najmniej 8 godzinny odpoczynek nocny,
- leki przyjmować regularnie i stosować zasady prawidłowego ich przyjmowania,
- unikać alkoholu, kofeiny, nikotyny,
- stosować umiarkowaną aktywność fizyczną,
- starać się utrzymać prawidłową masę ciała,
- unikać skaleczeń jeśli przyjmowane są leki przeciwkrzepliwe,
- prowadzić regularne badania kontrolne i wizyty lekarskie w celu monitorowania stanu zdrowia oraz skuteczności leczenia.

Odżywianie:

- stosować dietę niskokaloryczną, z dużą ilością warzyw i owoców, które są bogate w potas,
- ograniczyć spożycie soli oraz tłuszczów zwierzęcych,
- jeżeli przyjmowane są leki, które powodują rozrzedzenie krwi tj. warfiryne, acenocumaryl, xarelto, pradaxa, to produkty spożywcze, które zawierają dużo witaminy K np. zielona sałata, kiszona kapusta, kalafior, kiełki roślin strączkowych, brokuły, szpinak, jarmuż, brukselka, rzodkiewka należy spożywać w stałych i niedużych ilościach, ponieważ zakłócają działanie leków antykrzepliwych.

Bardzo ważne jest odpowiednie leczenie i monitorowanie swojego stanu zdrowia, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań i poprawić jakość życia.