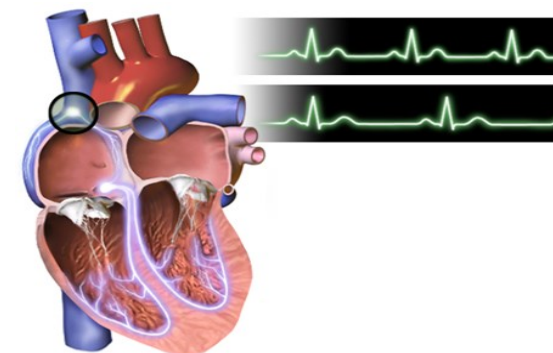




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی و درمانی سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی



مرکز آموزشی و درمانی

سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی

کاهش ضربان قلب

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

شماره واحد آموزش به بیمار: ۰۲۶۳۵۷۷۱۱۲۵

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

شرح بیماری:

برادی کاردی به این معنی است که ضربان قلب شما بسیار آرام می زند. تعداد ضربان قلب اکثر مردم 60 تا 100 ضربه در دقیقه است. اگر ضربان قلب شما کمتر از 60 بار در دقیقه باشد، شما دچار برادی کاردی شده اید. ضربان آهسته قلب گاهی اوقات طبیعی می باشد. بعضی از افراد بالغ سالم و ورزشکاران جوان دارای ضربان قلب کمتر از 60 دقیقه هستند.

علل شایع:

بیماری هایی که به سیستم الکتریکی قلب صدمه می زند. از جمله: بیماری عروق کرونری، حمله قلبی و بیماری های عفونی قلب مانند اندوکاردیت و میوکاردیت.

تغییرات قلبی ناشی از بالا رفتن سن.

بعضی از داروها که برای درمان مشکلات قلبی یا فشار خون بالا استعمال می شود، مانند مسدود کننده های بتا، آنتی آریتمیک و دیگوکسین.

عارضه هایی که موجب تضعیف ضربان الکتریکی قلب می شوند، از جمله داشتن سطح پایین تیروئید (هیپوتیروئیدیسم) و یا عدم تعادل الکترولیتی، مانند وجود پتاسیم بیش از حد در خون.

خستگی مفرط

تنگی نفس (با حداقل فعالیت)

تعداد نبض کمتر از 50 ضربه

سبکی سر

سنکوپ (از حال رفتن) یا پیش سنکوپ

عوارض احتمالی:

نارسایی قلبی

سنکوپ، از حال رفتن و یا کاهش سطح هوشیاری

آثرین قلبی، درد در ناحیه قفسه سینه که منشا آن، عروق کرونر باشند.

فشار خون بالا

تشخیص:

تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می شود:

الکتروکاردیوگرام یا نوار قلبی در مراکز

تشخیص: برادی کاردی ممکن است در زمان تست رخ ندهد. بنابراین نوار قلبی تنها در صورتی می تواند برادی کاردی را تشخیص دهد که این اختلال در ریتم قلب در زمان تست تکرار گردد.

الکتروکاردیوگرام قابل حمل: شما ممکن است

نیاز به استفاده از الکتروکاردیوگرام قابل حمل داشته باشید. این دستگاه سبک وزن، رویدادهای قلب شما را در طول یک روز یا بیشتر ثبت می کند.

آزمایش خون: برای یافتن مشکل دیگری که باعث

کاهش ضربان قلب شما می شود از آزمایش خون استفاده می شود.



- معالجه به نوع، علت و علايم کاهش ضربان قلب بستگی دارد. اگر کاهش ضربان قلب علامتی نداشته باشد، معمولاً بیمار تحت درمان قرار نمی گیرد.
- اگر مشکل پزشکی دیگری مانند کم کاری تیروئید یا عدم تعادل الکترولیتی مسبب کندی ضربان قلب باشد، درمان آن مشکل ممکن است کاهش ضربان قلب را رفع کند.
- اگر صدمه به سیستم الکتریکی قلب وارد شده باشد، شما احتمالاً نیاز به ضربان ساز خواهید داشت. ضربان ساز دستگاهی است که در زیر پوست شما قرار داده می شود و کمک می کند تا تعداد ضربان قلب تصحیح گردد. افراد مسن تر از ۶۵ به احتمال زیاد به نوعی از برادی کاردی دچار می شوند که نیاز به یک ضربان ساز دارند.
- اگر دارویی باعث اختلال در ضربان قلب شما می شود، دکترتان ممکن است دوز یا نوع دارو را تغییر دهد. اگر نمی توانید که مصرف دارو را متوقف کنید، پس به ضربان ساز نیاز دارید.
- ### رژیم غذایی:
- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه که حاوی کربوهیدرات ها، ویتامین ها و انواع مواد معدنی هستند.
- مصرف متعادل کالری دارای اهمیت بسیار زیادی می باشد. رژیم غذایی شدیداً کم کالری می تواند منجر به برادی کاردی شود.
- مصرف گوشت و محصولات لبنی کم چرب، تخم مرغ و گوشت مرغ که منابع غنی از پروتئین هستند.
- مصرف مواد غذایی حاوی روغن های اشباع نشده مانند روغن زیتون.

رژیم غذایی:

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه که حاوی کربوهیدرات ها، ویتامین ها و انواع مواد معدنی هستند.
- مصرف متعادل کالری دارای اهمیت بسیار زیادی می باشد.
- رژیم غذایی شدیداً کم کالری می تواند منجر به برادی کاردی شود.
- مصرف گوشت و محصولات لبنی کم چرب، تخم مرغ و گوشت مرغ که منابع غنی از پروتئین هستند.
- مصرف مواد غذایی حاوی روغن های اشباع نشده مانند روغن زیتون.

حفظ تعادل در مصرف الکترولیت ها مانند سدیم (نمک)، پتاسیم (موز، کدو، لوبیا، ماست، شیر، ماهی، حبوبات، آلو، آب هویج و پرتغال) و منیزیم (حبوبات، آجیل، غلات کامل مانند برنج قهوه ای و نان گندم، سبزیجات دارای برگ سبز). کمبود یا مصرف بیش از اندازه سدیم و پتاسیم می تواند منجر به آریتمی (ضربان غیرطبیعی) قلب شود.

مصرف غلات سیوس دار

فعاليات :

به صورت منظم ورزش کنید.

در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کم کنید.

با یک سرعت متعادل ۱۵۰ دقیقه در هفته پیاده روی کنید.

ماشین خود را دورتر از محل کار خود پارک کرده و تا محل مورد نظر پیاده روی کنید.

یک یا دو ایستگاه زودتر از مقصد مورد نظر خود از اتوبوس ساده شوید و بقیه مسیر را ساده طی کنید.

دو چرخه سواری کنید.

از مصرف انواع دخانیات و مواد الکلی جداً خودداری کنید.

در چه شرایطی به یزشک مراجعه نمایید؟

اگر شما یا فرزندتان هر نشانه ای از ضریان قلب آهسته را تجربه می کنید.

در صورت مشاهده سایر علائم نگران کننده.

اگر شما به مدت بیش از چند دقیقه احساس ضعف می کنید، مشکل تنفسی و یا درد قفسه سینه دارید، با اورژانس و یا شماره 115 و یا شماره های اضطراری محلی خود تماس بگیرید.

در صورت بروز دیگر علایم نگران کننده.