



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 118*

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW

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:

- 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.

Zwykle pojawienie się migotania przedsionków (AF) jest wynikiem wpływu na organizm wielu czynników:

- Otyłość, zwiększa ryzyko wystąpienia migotania przedsionków
- Bezdech senny
- Intensywny wysiłek fizyczny. Częstość występowania AF może być zwiększona wśród wyczynowych sportowców, głównie uprawiających sporty wytrzymałościowe.
- Dyslipidemia (niskie stężenie cholesterolu frakcji HDL)
- Nadmierne spożycie alkoholu jest czynnikiem ryzyka wystąpienia AF oraz krwawień u chorych leczonych przeciwkrzepliwie.
- Cukrzyca

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.
- 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. warfaryna, acenocumarol, xarelto, pradaxa, to produkty spożywcze, które zawierają dużo witaminy K np. zielona sałata, kiszona kapusta, kalafior, kielki 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

Opracowano na podstawie:

1. drn.med.PiotrGajewski, "InternaSzczeklika2016/17", Medycyna praktyczna, Kraków 2016
2. Jan W. Pęksa Poradnia Lekarza Rodzinnego COR VITA w Krakowie *Migotanie przedsionków – najważniejsze zalecenia*, Choroby sercowo-naczyniowe w POZ, Szpital Uniwersytecki w Krakowie 2022