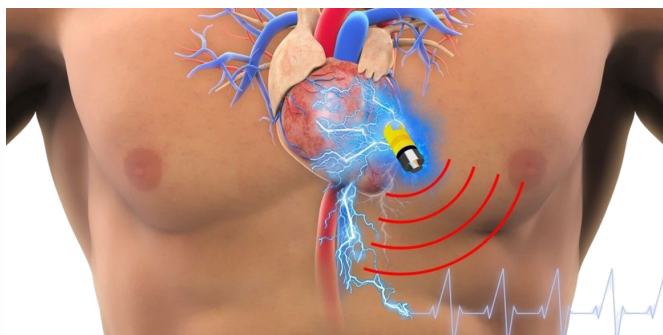




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

پیس میکرو (ضربان ساز)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۶-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۶

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان قلب- واحد آموزش سلامت

همچنین در پروازهای هوایی، هنگام عبور از دروازه‌های فلزیاب و در اماکن شلوغ مسئولان مربوطه را آگاه سازید.

* می‌توانید از موبایل استفاده کنید، زمانی که موبایل روشن است آن را حداقل ۱۵ سانتی‌متر دورتر از ضربان‌ساز بگیرید. برای مثال موبایل را در جیب سینه‌ای سمتی که ضربان‌ساز قرار دارد، قرار ندهید.

* لازم به ذکر است پیس میکرو به طور ناگهانی از کار کردن نخواهد ایستاد و معمولاً طی یک دوره چندین ماهه عمر آن به پایان خواهد رسید. همیشه قبل از اتمام عمر آن زمان کافی برای تعویض پیس میکرو وجود دارد. پزشکان در هر ویزیت طول عمر باتری را چک خواهند کرد

* شما می‌توانید رابطه جنسی به طور معمول داشته باشید.

در چه صورتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

* مشکل تنفسی و تورم شدید در مچ و ساق پا

* کاهش تحمل فعالیت

* غش کردن و سرگیجه

منابع:

[https://www.heartrhythmjournal.com/article/S1547-5271\(19\)30457-6/pdf](https://www.heartrhythmjournal.com/article/S1547-5271(19)30457-6/pdf)

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* آنتی بیوتیک‌های تجویز شده را مصرف کنید و داروهای قبلی خود را طبق دستور پزشک ادامه دهید.

* طبق دستور جهت معاینه زخم و چک باتری به پزشک معالج، مراجعه فرمایید.

* کارت پیس میکرو خود را تحویل بگیرید و همیشه همراه خود داشته باشید.

* حمل بار با سمت چپ بدن بیش از ۳ کیلوگرم ممنوع است و همچنین آویزان شدن از سمت چپ بدن ممنوعیت دارد. استفاده معمول از دست چپ و بالا و پایین آوردن آن حتماً در حد معمول انجام شود.

* جز بتادین که در هنگام تعویض پانسمان استفاده می‌شود، هیچ محلولی مانند: آب، کرم یا پماد به زخم مالیده نشود.

* علائم عفونت را بخوبی بدانید: تب ۳۸ درجه سانتیگراد، وجود قرمزی، درد و ترشح از ناحیه پیس میکرو.

* دستورات پزشک خود را پیگیری کنید و به موقع ویزیت پزشکی خود را انجام دهید. هر ۳ تا ۶ ماه یک بار بر حسب صلاحدید پزشک برای کنترل و برنامه ریزی (پروگرام) ضربان‌ساز به مطب یا کلینیک مورد نظر مراجعه نمایید.

* به دندانپزشک و یا پزشکان دیگر خود بگویید که ضربان‌ساز دارید. ممکن است برخی از تجهیزات پزشکی عملکرد ضربان‌ساز را تحت تاثیر قرار دهند.

* انجام (MRI) ممنوع می‌باشد اما سایر روش‌های هسته‌ای مانند سی تی اسکن، سونوگرافی و اکوکاردیوگرافی ممنوعیتی ندارد.

* مسافرت‌های هوایی برای بیمارانی که پیس میکرو دارند امکان پذیر است. می‌توانید در فرودگاه‌ها اعلام نمایید که بازرسی به صورت بدنی برای شما انجام گردد و به نگهبان فرودگاه در مورد ضربان ساز خود اطلاع دهید.

این مطالب به منظور آشنایی با پیس میکر (ضربان ساز) و مراقبت های لازم بعد تعبیه پیس میکر تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

پیس میکر (ضربان ساز) چیست؟

پیس میکر یا همان باطری قلب می تواند کندی ضربان قلب را تشخیص دهد و با فرستادن جریان الکتریکی یک ضربان طبیعی و منظم را مجددا برقرار کند. پیس میکر از قطعات کوچک کامپیوتری و یک باطری کوچک ولی با طول عمر طولانی تشکیل شده است.

پیس میکر در زیر پوست، قسمت فوقانی سینه و گاهی در زیر پوست شکم تعبیه می شود. پیس میکر قادر به ایجاد جریان الکتریکی است.

این جریان الکتریکی از طریق سیم های مخصوصی که به آنها لید گفته می شود، در داخل قلب قرار می گیرند و به عضله قلب هدایت و باعث ایجاد ضربان می شود.

این سیم ها همچنین به پیس میکر کمک می کنند تا از چگونگی ضربان قلب آگاه شده و بتواند در موقع نیاز جریان الکتریکی لازم را بفرستد.



فعالیت مجاز و غیر مجاز با وجود پیس میکر:

* در اکثر موارد پیس میکر اگر به طور مناسب کنترل شود با فعالیت های طبیعی بیمار تداخلی ندارد. بنابراین فعالیت های خود را به تدریج و به آهستگی از سر بگیرید.

* در صورتی که پیس میکر باعث ایجاد سرگیجه شود حتما به پزشک خود مراجعه نمایید.

* از انجام فعالیت های شدید و یا استراحت طولانی اجتناب نمایید.

* جهت کمک به حفظ انرژی، فعالیت های روزانه را الویت بندی و تعدیل نمایید تا انرژی کمتری مصرف کنید.

* اگر در حین فعالیت احساس گیجی، ضعف، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه از ضربان قلب پایه رسید بلافاصله فعالیت خود را متوقف نمایید.

* در برنامه ریزی فعالیت های روزانه کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید.

* به تدریج ورزش هایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا نه به صورت حرفه ای، دوچرخه سواری را می توانید به طور روزانه انجام دهید. این حرکات موزون و تکراری بهترین نوع ورزش هستند. جهت انجام فعالیت های ورزشی با پزشک خود هماهنگ باشید.

* بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲ الی ۵ دقیقه به طور آهسته راه بروید.

* یک برنامه منظم ورزشی تحت نظر پزشک داشته باشید. از انجام فعالیتهای بیش از حد خودداری نمایید.

* ۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا آب سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

رژیم غذایی مجاز و غیر مجاز:

* مصرف الکل، سیگار و تحریکات عاطفی می تواند باعث شروع یا تشدید ضربان قلب نامنظم و غیرطبیعی شود. بنابراین از مصرف الکل، سیگار، تنباکو، کافئین، قهوه و غذای سنگین اجتناب نمایید.

* 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 چربی خون کمک می کند.

* محدودیت مصرف قند را همیشه مد نظر قرار دهید.

* از غذاهای سبک، وعده های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کنید. غذا را به آهستگی خورده و کاملا بجوید.

* از پرخوری پرهیز کنید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا بکشید و پس از صرف غذا استراحت کنید.

* مصرف مواد غذایی مثل: سویا، لوبیا سبز، نان گندم، سبوس جو، غلات، سبزیجات برگدارسبز، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، توت ها، مرکبات، آبمیوه طبیعی، شیر و ماست بدون چربی می تواند در کاهش چربی خون و آترواسکلروز (گرفتگی رگ های قلب) موثر باشند.

توصیه های خودمراقبتی با وجود پیس میکر:

* محل زخم باید به مدت یک هفته خیس نشود (استفاده از پانسمان ضد آب) اما استحمام بقیه بدن مانعی ندارد.

* پانسمان زخم روز در میان تعویض شود.

* تا ۲ ماه از رانندگی بپرهیزید.