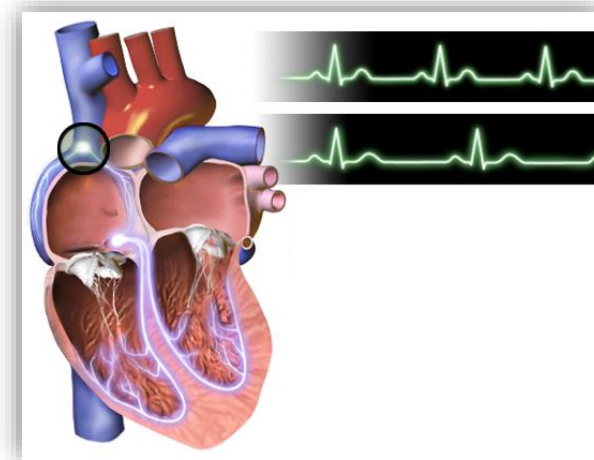


### ❖ شرح بیماری

برادی کاردی به این معنی است که ضربان قلب شما بسیار آرام می‌زند. تعداد ضربان قلب اکثر مردم ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. اگر ضربان قلب شما کمتر از ۶۰ بار در دقیقه باشد، شما دچار برادی کاردی شده اید. ضربان آهسته قلب گاهی اوقات طبیعی می‌باشد. بعضی از افراد بالغ سالم و ورزشکاران جوان دارای ضربان قلب کمتر از ۶۰ دقیقه هستند.



### ❖ علل شایع

- ✓ بیماری‌هایی که به سیستم الکتریکی قلب صدمه می‌زند. از جمله: بیماری عروق کرونری، حمله قلبی و بیماری‌های عفونی قلب مانند اندوکاردیت و میوکاردیت.
- ✓ تغییرات قلبی ناشی از بالا رفتن سن.

### ❖ علائم شایع

- ✓ خستگی مفرط
- ✓ تنگی نفس (با حداقل فعالیت)
- ✓ تعداد نبض کمتر از ۵۰ ضربه
- ✓ سبکی سر
- ✓ سنکوپ (از حال رفتن) یا پیش سنکوپ

### ❖ عوارض احتمالی

- ✓ نارسایی قلبی
- ✓ سنکوپ، از حال رفتن و یا کاهش سطح هوشیاری
- ✓ آنژین 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 می‌پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می‌شود:

- ✓ **الکتروکاردیوگرامیا نوار قلبی در مراکز تشخیص:** برادی کاردی ممکن است در زمان تست رخ ندهد. بنابراین نوار قلبی تنها در صورتی می‌تواند 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 می‌کند.

- ✓ **آزمایش خون:** برای یافتن مشکل دیگری که باعث کاهش ضربان قلب شما می‌شود از آزمایش خون استفاده می‌شود.

### ❖ درمان

- ✓ **معالجه به نوع، علت و علائم کاهش ضربان قلب بستگی دارد.** اگر کاهش ضربان قلب علامتی نداشته باشد، معمولاً بیمار تحت درمان قرار نمی‌گیرد.
- ✓ 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 می‌شود و کمک می‌کند تا تعداد ضربان قلب تصحیح گردد. افراد مسن تر از ۶۵ به احتمال زیاد به نوعی از برادی کاردی دچار می‌شوند که نیاز به یک ضربان ساز دارند.

✓ اگر دارویی باعث اختلال در ضربان قلب شما می‌شود، دکترتان ممکن است دوز یا نوع دارو را تغییر دهد. اگر نمی‌توانید که مصرف دارو را متوقف کنید، پس به ضربان ساز نیاز دارید.

### ❖ رژیم غذایی

✓ رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و سرشار از میوه‌ها و سبزیجات تازه که حاوی کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها و انواع مواد معدنی هستند.

✓ مصرف متعادل کالری دارای اهمیت بسیار زیادی می‌باشد. رژیم غذایی شدیداً کم کالری می‌تواند منجر به برادی کاردی شود.

✓ مصرف گوشت و محصولات لبنی کم‌چرب، تخم مرغ و گوشت مرغ که منابع غنی از پروتئین هستند.

✓ مصرف مواد غذایی حاوی روغن‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون.

✓ حفظ تعادل در مصرف الکترولیت‌ها 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 می‌تواند منجر به آریتمی (ضربان غیرطبیعی) قلب شود.

✓ مصرف غلات سبوس‌دار

### ❖ فعالیت

✓ 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 پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده طی کنید.

✓ دوچرخه سواری کنید.

✓ از مصرف انواع دخانیات و مواد الکلی جداً خودداری کنید.

### ❖ مراقبت

✓ کلسترول و فشار خون خود را مرتباً با مراجعه به پزشک کنترل کنید.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک را به صورت منظم مصرف کرده و همچنین به صورت منظم به پزشک خود جهت کنترل وضعیت مراجعه کنید.

✓ افرادی که از ضربان ساز مصنوعی (پیس میکر) استفاده می‌کنند باید هنگام قرارگرفتن در اطراف میدان‌های مغناطیسی یا الکتریکی قوی احتیاط کنند.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ اگر شما یا فرزندتان هر نشانه ای از ضربان قلب آهسته را تجربه می‌کنید.

✓ در صورت مشاهده سایر علائم نگران کننده.

✓ اگر شما به مدت بیش از چند دقیقه احساس ضعف می‌کنید، مشکل تنفسی و یا درد قفسه سینه دارید، با اورژانس و یا شماره ۱۱۵ و یا شماره های اضطراری محلی خود تماس بگیرید.

✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کنند

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| تهیه و تنظیم:                                      |
|                                                    |
| گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد |