|  |
| --- |
| **房颤出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 心房颤动应及早发现、及时治疗，并根据患者的栓塞及出血评分，给予个体化的抗凝治疗，否则常会导致脑卒中、全身血栓栓塞、心力衰竭等严重不良后果。房颤的治疗主要包括抗凝、抗心律失常、保护胃黏膜，以及伴随疾病的治疗等方面。同时应关注治疗房颤上游治疗，如高血压、糖尿病、冠心病、心功能不全等情况。经射频消融术后的患者，仍需口服2-3个月的抗凝、抗心律失常、保护胃黏膜等药物，术后3个月后在无抗心律失常药物应用的情况下如无房颤发作，则认为消融治疗有效。此后仍需长期随诊，随诊主要内容包括有无临床症状、心电图、超声心动图及化验等检查；如有房颤的复发，请及时就诊于当地医院确定进一步的治疗方案。 |  |
| **护理** | 1、出院后五天内洗澡尽量采用淋浴，避免盆浴，不要游泳；2、保持手术穿刺点干净和干燥；3、注意家庭居室卫生，开窗通风，保持空气新鲜，避免接触感染病人；4、注意生活规律，避免紧张，保持良好精神状态。5、出院后继续观察患者精神状态、脉搏等情况，若发现不适要及时返院就医。 |  |
| **康复** | 适度的活动有助于房颤消融术后的恢复。1、可以做适当的能耐受的活动（如散步）帮助恢复身体的功能；2、循序渐进增加活动量，以不感到疲倦为宜；3、应用抗心律失常药物期间，注意心率，避免心率过缓，若心率小于55次/分，则应咨询医生考虑停用抗心律失常药物；出院后前3个月，每月复查24小时动态心电图，不适随诊。4、积极治疗伴随疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等疾病，控制房颤的危险因素；5、保持乐观心态，避免紧张，保持良好精神状态。 |  |
| **营养** | 1、保持良好心态，适量活动，避免熬夜、劳累，避免食用刺激性食物、饮用茶、咖啡等刺激性饮品。2、低盐低脂饮食，保持健康的生活方式，注意饮食结构平衡稳定，不饮酒、不熬夜、不吸烟；3、伴随冠心病、心衰等疾病患者，应遵循伴随疾病的营养指导。 |  |