

## ŠIRDIES RITMO SUTRIKIMAI

### Atmintinė pacientui

#### I. Prieširdžių virpėjimo diagnozė ir stebėjimas

Jums buvo nustatytas prieširdžių virpėjimas (PV), norite sužinoti daugiau apie ligą, ko galbūt **paklausite savo gydytojo?**

1. *Kokie PV simptomai? Ar buvo kuris nors diagnozuotas?*

- |   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aukštas kraujo spaudimas | <input type="checkbox"/> Diabetas                 | <input type="checkbox"/> Antsvoris    |
| <input type="checkbox"/> Širdies liga             | <input type="checkbox"/> LOPL/lėtinė plaučių liga | <input type="checkbox"/> Miego apnėja |
| <input type="checkbox"/> Insultas                 | <input type="checkbox"/> Skydliaukės sutrikimai   |                                       |

2. *Kokios priežastys galėjo sukelti PV?*

(Pavyzdžiui, kavos ar alkoholio vartojimas, stresas, fiziniai pratimai, miego trūkumas ...)

.....

3. *Kokių kitų širdies/sveikatos problemų gali kilti dėl PV?*

.....

4. *Kokia yra insulto rizika ir ar turiu ką nors padaryti, kad ją sumažinčiau?*

.....

5. *Ar mano PV priepuolis gali padažnėti?*

.....

6. *Kokios mano gydymo galimybės?*

.....

7. *Ar yra vaistas nuo PV?*

.....

8. *Kaip dažnai turiu būti stebimas?*

.....

**9. Gydyimo planas:**

Ką turėčiau daryti, jei vėl pasireiškia PV?

- Galiu likti namuose ..... valandas, jei neturiu šių simptomų: .....
- Galiu vartoti papildomų vaistų: .....
- Po ..... valandų galiu susisiekti: .....
- Jei ne darbo valandomis turėčiau kreiptis:.....

Turiu nuolatinį PV

- Ar gali būti vartojami papildomi vaistai, jei simptomai pablogėtų?
- Kokie nauji ar blogėjantys simptomai turėtų paskatinti mane nedelsiant jums paskambinti?
- Jei ne darbo valandos, turėčiau susisiekti su:.....

**10. Ką turiu žinoti savo kasdieniam gyvenimui?**

- Ar yra kokių nors užsiėmimų ar pratimų, kurių turėčiau vengti?
- Kaip mano mityba ar alkoholio/kofeino vartojimas veikia PV?
- Ar vis dar galiu vairuoti automobilį/valdyti pavojingas mašinas?
- Ar galiu keliauti, įskaitant skraidymą?
- Ar turėčiau stebėti širdies ritmą naudodamas širdies stebėjimo prietaisą?
- Kokius fizinius pratimus ir kokią krūvį rekomenduotumėte?
- Tam tikras stresas yra neišvengiamas, ar yra patikimų streso valdymo metodų?



**II. Pradėta PV terapija**

**Štai ką galbūt norėsite aptarti pasikonsultavę su gydytoju.**

**1. Pastebėjau naujų simptomų**

- Ar tai gali pabloginti būklę?
- Ar tai gali būti mano naujo vaisto šalutinis poveikis ar sąveika su kitais vaistais?

- Ar taip ir liks?

- Ar galiu vartoti kitus vaistus?

2. *Ir toliau turiu PV epizodus, ką dar galima padaryti, kad jausčiausi geriau?*

3. *Jaučiuosi daug geriau, ar galiu sumažinti vaistų dozę?*

4. *Kas man padės atlikti siūlomus gyvenimo būdo pokyčius, kokia galėtų būti parama?*

- Nuo kurių svarbiausia pradėti?

5. *Ką turiu daryti, kad reguliariai vartočiau paskirtus vaistus?*

- Ką turėčiau daryti, jei pamiršau vaistų dozę?

- Kiek svarbūs intervalai tarp vaistų dozių (ar tris kartus per dieną reiškia 8 valandas arba su kiekvienu patiekalu)?

- Ar turite patarimų, kaip galėčiau sau priminti, kad reikia teisingai vartoti vaistus?

6. *Į ką dar, be jūsų, galiu kreiptis pagalbos (vaistininkas, socialinė darbuotoja ir pan.)?*

.....



### III. Pasiruošimas pirmajai konsultacijai su gydytoju

Per pirmąjį apsilankymą gydytojas siekia išsiaiškinti jūsų ligos simptomus, todėl gali užduoti jums šiuos klausimus. Apgalvokite atsakymus dar prieš eidami į susitikimą.

1 *Informacija apie jus.*

Aukštis.....

Svoris.....

Alergija vaistams.....

2 *Kokius jaučiate simptomus?*

Jokių .....

Širdies plakimas/virpėjimas .....

Krūtinės skausmas .....

Dusulys .....

Galvos svaigimas .....

Nuovargis .....

Kita, nurodykite: .....

3 Kada pirmą kartą pradėjote jausti simptomus?

.....

4 Jei jums jau buvo diagnozuotas prieširdžių virpėjimas, kada ir kas nustatė šią diagnozę?

.....

5 Kaip dažnai pasireiškia simptomai? (Gali būti naudinga vesti simptomų dienoraštį, kai jie atsiranda)

Nuolatos .....

Kasdien (kiek kartų per dieną?).....

Kas savaitę (kiek kartų per savaitę?).....

Kas mėnesį (kiek kartų per mėnesį?).....

Kasmet (kiek kartų per metus?).....

6 Kiek laiko trunka šie epizodai? (Gali būti naudinga vesti dienoraštį apie kiekvieno epizodo trukmę).

.....

7 Kiek sunkūs/ribojantys jūsų kasdienę veiklą yra patiriami simptomai?

(Kasdienė veikla gali apimti laipiojimą laiptais, vaikščiojimą, maisto prekių nešimą, sunkių pratimų atlikimą

(pvz., bėgimą, treniruotę, teniso žaidimą ir kt.).

Visai netrukdo.

Lengvai riboja (jaučiu tam tikrus apribojimus, bet manęs tai nejaudina; tai neturi įtakos mano įprastinei kasdienei veiklai).

Vidutiniškai riboja (man tai kelia nerimą, bet jie neturi įtakos kasdienei veiklai).

Stipriai riboja (man tai kelia nerimą ir jie veikia mano kasdienę veiklą).

Visiškai stabdo (mano simptomai tokie stiprūs, kad nutraukiu savo kasdienę veiklą).

Kokia veikla jums atrodo ypač sunki, kai pasireiškia simptomai? Nurodykite.

.....

8 Ar kas nors palengvina jūsų simptomus? (Pavyzdžiui, atsipalaidavimas, mankšta ...)

.....

9 Kas, atrodo, sukelia jūsų simptomus? (Pavyzdžiui, alkoholio vartojimas, kofeinas, mankšta, miego trūkumas, rūkymas ...)

.....

10 Ar šeimoje kas nors serga aritmija?

.....

## **Kiti patarimai, kaip pasiruošti pirmajai konsultacijai**

♥ Užsirašykite pagrindinę asmeninę informaciją, įskaitant bet kokią ankstesnę širdies ligų, insulto, aukšto kraujospūdžio, diabeto, lėtinių plaučių ligų, miego apnėjos, skydliaukės sutrikimų istoriją ir bet kokius didelius stresus ar naujausius gyvenimo pokyčius. Taip pat panagrinėkite savo šeimos istoriją pagal bet kurią iš minėtų būklių/ligų.

♥ Į susitikimą atsineškite visų dokumentų apie ankstesnes konsultacijas/diagnostiką/procedūras kopijas.

♥ Sudarykite visų vartojamų vaistų, įskaitant vitaminus ar papildus, sąrašą.

♥ Užsirašykite klausimus, kuriuos turėtumėte užduoti gydytojui per susitikimą.

**Jūsų klausimai gali būti tokie:**

1. Kokius tyrimus reikia atlikti, kad sužinočiau, ar PV sukelia mano simptomus?
2. Ar yra kokių nors kitų širdies ritmo sutrikimų ar širdies ligų, galinčių sukelti mano simptomus?
3. Kaip galiu sekti ir fiksuoti savo simptomus, širdies ritmą ir pan.?
4. Ką turėčiau daryti, jei simptomai pablogėja, o gydytojo šalia nėra ?
5. Ar mano dabartinė širdies būklė yra pavojinga ir, jei taip, koku mastu?



**IV. Pasirengimas kateterio abliacijai**

Norėdami pagerinti prieširdžių virpėjimo (PV) simptomus, jūs ir jūsų gydytojas sutarėte atlikti kateterio abliaciją. Štai ką galbūt norėsite aptarti prieš procedūrą:

1. *Kaip ši procedūra man padės?*

.....

2. *Kuris iš mano simptomų greičiausiai padės procedūrai?*

.....

3. *Kaip dažnai jūs/jūsų klinika atliekate kateterinę abliaciją?*

.....

4. *Kas atliks procedūrą?*

.....

5. *Ar aš būsiu budrus(neužmigdytas) per abliaciją, ar tai daroma taikant tam tikrą anesteziją?*

.....

6. *Ar galite apibūdinti, kaip atliekama kateterio abliacija, kas atsitiks procedūros metu?*

.....

7. *Kokia yra procedūros rizika?*

.....

8. *Kokie parengiamieji patikrinimai/bandymai bus atlikti prieš kateterio abliaciją?*

.....

9. *Koks yra atsigavimo laikas po procedūros?*

.....  
- Kiek laiko man reikės gulėti ligoninėje?  
.....

- Ar yra kokių nors apribojimų sveikimo metu (fiziniai pratimai ir pan.)?  
.....

- Kiek laiko truks nedarbingumo laikotarpis?  
.....

10. Kokių atsargumo priemonių turiu imtis prieš kateterio abliaciją/po jos, pavyzdžiui, ar turiu pristabdyti/pakeisti bet kurį vaistą (kraują skystinančius, širdies vaistus)?  
.....

11. Ar po abliacijos reikės toliau naudoti bet kokius antikoagulantus ir, jei taip, kiek laiko?  
.....

12. Ar po abliacijos man reikės toliau vartoti širdies ritmo vaistus ir, jei taip, kiek laiko?  
.....

13. Kada sužinosiu, ar procedūra buvo sėkminga?  
.....

14. Kokius simptomus galiu patirti po abliacijos, kiek laiko jie gali tęstis ir koku laikotarpiu?  
.....



(Parengta pagal Europos širdies ritmo asociacijos (EHRA) rekomendacijas, 2021)