



الاستعداد لاستشارتك الأولى مع الطبيب

في زيارتك الأولى، قد يسألك الطبيب الأسئلة التالية لفهم أعراضك بشكل أفضل. فكّر في هذه الأسئلة قبل موعدك، وحاول الإجابة عنها بأكبر قدر ممكن من الوضوح. قد يكون من المفيد طباعة الاستبيان وملئه وأخذه معك في موعدك.

1 ملفك التعريفي

الطول

الوزن

الحساسية للأدوية

2 ما هي الأعراض التي تعاني منها؟

ألم الصدر

الدوخة

غير ذلك، يرجى التحديد:

لا شيء

ضيق التنفس

التعب

خفقان القلب

3 متى بدأت تعاني من الأعراض لأول مرة؟

4 إذا كان قد تم تشخيص إصابتك بالرجفان الأذيني بالفعل، فمتى تم إجراء هذا التشخيص ومن شخص إصابتك به؟

5 ما معدل إصابتك بالأعراض؟ (قد يكون من المفيد تدوين الأعراض التي تعاني منها عند حدوثها)

دائمًا

يوميًا (كم مرة في اليوم؟)

أسبوعيًا (كم مرة في الأسبوع؟)

شهريًا (كم مرة في الشهر؟)

سنويًا (كم مرة في السنة؟)

6 ما المدة التي تستمر فيها هذه النوبات؟ (قد يكون من المفيد الاحتفاظ بمفكرة عن طول كل نوبة)

7

ما مدى شدة أعراضك/ما مدى تقييدها لك؟

قد تشمل الأنشطة اليومية صعود السلالم والمشي وحمل البقالة وأداء التمارين الشاقة (على سبيل المثال، الجري والتمارين ولعب التنس وما إلى ذلك).

لا، على الإطلاق.

خفيفة (أشعر ببعض القيود ولكن لا يزعجني ذلك؛ لا تتأثر أنشطتي اليومية العادية)

متوسطة (أنا منزعج منها، لكنها لا تؤثر على الأنشطة اليومية)

شديدة (أنا منزعج منها وتؤثر على أنشطتي اليومية)

مُسببة للإعاقة (أعراض شديدة لدرجة أنني أوقفت أنشطتي اليومية)

ما هي الأنشطة التي تجدها صعبة بشكل خاص عندما تعاني من الأعراض؟ يرجى التحديد.

.....

.....

8

هل يبدو أن هناك أي شيء يحسن من أعراضك؟ (على سبيل المثال، الاسترخاء والتمارين الرياضية، ...)

.....

.....

9

ما الذي يبدو أنه يسبب أعراضك، إن وجد؟ (على سبيل المثال، تناول الكحول، الكافيين، التمارين الرياضية، قلة النوم، التدخين، ...)

.....

.....

10

هل هناك تاريخ عائلي من اضطرابات نظم القلب؟

.....

.....

نصائح أخرى للاستعداد لاستشارتك الأولى

✓ اكتب المعلومات الشخصية الرئيسية، بما في ذلك أي تاريخ سابق لأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، ومرض الرئة المزمن، وانقطاع التنفس أثناء النوم، واضطرابات الغدة الدرقية، وأي ضغوط كبيرة أو تغييرات حديثة في الحياة. ضع في اعتبارك أيضاً تاريخك العائلي من الإصابة بأي من الحالات المذكورة أعلاه.

✓ أحضر نسخاً من أي وثائق عن الاستشارات/التشخيصات/الإجراءات السابقة معك إلى الموعد.

✓ حضر قائمة بجميع الأدوية، بما في ذلك الفيتامينات أو المكملات الغذائية التي تتناولها.

✓ اكتب أسئلة لطرحها على طبيبك في الموعد.

وهي قد تشمل:

1. ما هو نوع الاختبارات التي يجب إجراؤها لمعرفة ما إذا كان الرجفان الأذيني هو السبب في أعراضني؟

2. هل توجد أي اضطرابات أخرى في نظم القلب أو حالات قلبية أخرى قد تكون هي السبب في أعراضني؟

3. هل هناك أي شيء توصي به لتتبع أعراضني ومعدل ضربات قلبي وما إلى ذلك بشكل أفضل؟

4. ماذا أفعل إذا ساءت الأعراض قبل أن أراك مرة أخرى؟

5. هل حالة قلبي الحالية خطيرة، وإذا كان الأمر كذلك، فإلى أي مدى؟