

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már engedi a hazabocsátását. A sürgősségi osztályon munkatársaink megvizsgálták, és kizárták a szívdobogásérzés hátterében álló közvetlen életveszélyt (például a szívinfarktust vagy a súlyos, azonnali beavatkozást igénylő ritmuszavart). Ugyanakkor a szív „rendetlenkedése” ijesztő élmény, és a következő napokban fokozott figyelmet igényel.

Kérjük, hallgassa meg a legfontosabb teendőket.

□ Biztonság és pihenés otthon

A szíve egy érzékeny műszer, amely most jelzett Önnek. Segítsen neki megnyugodni:

- Kerülje a serkentőket: A következő napokban hanyagolja a kávé, az energitalokat, az alkoholt és a dohányzást. Ezek mind „megpörgethetik” a szívet.
- Folyadék és ásványi anyagok: A szívritmushoz elengedhetetlen a megfelelő hidratáltság és a magnézium. Igyon elég vizet, és ha orvosa nem tiltotta, pótolja a magnéziumot.
- Lassítson le: Ne most akarja bepótolni az elmaradt házimunkát vagy edzést. A stressz és a fizikai kimerültség újra kiválthatja a panaszokat.
- Légzés: Ha enyhe bedobbanást érez, próbáljon mélyen, lassan lélegezni. Ez segít az idegrendszernek lecsillapítani a szívverést.

□  Hogyan tovább?

A sürgősségi ellátás a pillanatnyi krízist hártotta el, de a hosszú távú megoldáshoz további lépések kellenek:

1. Háziorvos: 1-2 munkanapon belül jelentkezzen nála a zárójelentéssel! Ő fogja átnézni az alapvető laboreredményeit (például a pajzsmirigyfunkciót vagy a káliumszintet).
2. Kardiológia: A végleges diagnózishoz gyakran szükség van egy 24 órás szívritmusfigyelőre (Holter-monitor), amely a mindennapi tevékenysége közben rögzíti a

szívműködését.

3. Napló: Jegyezze fel, ha újra érzi a panaszt! Írja le, mit csinált éppen (pl. kávézott, idegeskedett), és mennyi ideig tartott az érzés. Ez óriási segítség lesz a szakorvosnak.

Mikor kell azonnal mentőt hívni (112)?

Bár most stabil állapotban van, azonnal kérjen segítséget, ha a szívdobogás mellé az alábbi tünetek társulnak:

- Mellkasi fájdalom, szorítás vagy nehézség, ami a karba vagy az állkapocsba sugárzik.
- Légszomj, vagy ha úgy érzi, nem kap elég levegőt.
- Ájulás vagy eszméletvesztés közeli állapot (elsötétül a világ).
- Hideg verejtékezés és hirtelen támadt halálfélelem.
- Extrém magas pulzus, amely pihenésre sem lassul le.

Vigyázzon magára, és kezelje ezt az eseményt egy fontos jelzésként a szervezetétől, hogy ideje egy kicsit több figyelmet fordítania az egészségére!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)