

**הדפס והנח בארנק - לעולם אין לדעת מתי תזדקק לעצה טובה.**  
אם תבין את מצבך ואת דפוס ההתקפים שלך, תוכל לשלוט יותר במחלתך,  
בהרגשתך ובאורח חייך.



ללמוד על פרפור פרוזדורים.  
לשמור על קצב החיים.

<p>— 4 —</p> <p>הימנע מגורמים נפוצים להפרעות קצב הלב, כמו קפאין, אלכוהול וניקוטין.</p>	<p>— 3 —</p> <p>בקש עצות תזונתיות, במיוחד אם אתה נוטל תרופות נוגדות קרישה דרך הפה.</p>	<p>— 2 —</p> <p>לפני שתתחיל פעילות גופנית, עליך להתייעץ עם רופא או אחות לגבי רמת הפעילות הבטוחה והסבירה עבורך.</p>	<p>— 1 —</p> <p>הקפד על פעילות גופנית אך הימנע מסוגי פעילות וספורט מאומצים מדי.</p>
<p>— 8 —</p> <p>הקפד לבצע את הבדיקות התקופתיות שנקבעו לך - הן יסייעו לך לשמור על בריאותך ואיכות חייך.</p>	<p>— 7 —</p> <p>שים לב: תרופות מסויימות ללא מרשם ותכשירים המבוססים על צמחי מרפא (היפריקום פרפו פרטום וכו') מכילים חומרים שעשויים להחמיר פרפור פרוזדורים.</p>	<p>— 6 —</p> <p>הפחת מתחים וחפש דרכים לנהל מתחים בלתי נמנעים או לשלוט בהם.</p>	<p>— 5 —</p> <p>בדוק לחץ דם וכולסטרול באופן סדיר והשתדל לשמור על רמות תקינות.</p>

