

شماره پرونده:

فرم شماره 2 - آموزش به بیمار و خانواده

فشار خون

مراقبت های پس از ترخیص

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

- ✓ افزایش فشار خون زمانی اتفاق می افتد که فشار خون از محدوده طبیعی ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه در افراد بالای ۵۰ سال بالاتر برود.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذاهای کنسرو شده، گوشت های نمک سود شده، سوسیس همبرگر، ماهی دودی، سس ها، ترشی، سوپ و سبزیجات کنسرو شده، چیپس و سیب زمینی و برخی پنیرها را محدود نمایید.
- ✓ برچسب مواد غذایی را از نظر میزان سدیم کنترل نمایید و از مصرف نوشابه های رژیمی، داروهای بدون نسخه پزشک، آنتی اسیدها، مسهل ها و ملین ها، شربت ضد سرفه، قرص های مسکن و خواب آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم فراوان اجتناب نمایید.
- ✓ از افزودن نمک به غذا خودداری نمایید و جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو، چاشنی های گیاهی، سبزیجات معطر، میخک، شوید، فلفل فرنگی و مرکبات به جای نمک استفاده کنید .
- ✓ از مصرف سیگار، نوشیدنی های حاوی کافئین، غذاهای با کلسترول و چربی اشباع شده (روغن حیوانی و کره و ...) غذاهای سرخ کرده، کلوچه و کیک خودداری نمایید.
- ✓ وزن خود را در حد ایده آل حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد افزایش فشار خون موثر است .
- ✓ داروها را طبق دستور مصرف کنید و دوز داروها را بدون دستور پزشک کم و یا قطع نکنید.
- ✓ در صورت استفاده از داروهای ضد فشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت بدهید و به طور منظم فشار خون را کنترل نمایید.
- ✓ در صورت تجویز کاپتوپریل از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب کنید (مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل موز، خرما، مرکبات، گوجه فرنگی، هلو، زرد آلو، آلو، انگور، انجیر، هویج، سیب زمینی کلم و طالبی و ... می باشد).
- ✓ داروهای دیورتیک (هیدروکلروتیازید، اسپرنولاکتون، تریامترن H و فورزماید) را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.

ورزش و فعالیت :

- ✓ منعی جهت انجام فعالیت های روزانه خود ندارید./ ورزش مرتب در برنامه روزانه قرار دهید

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- ✓ در صورت بروز علائم سرردهای صبحگاهی، سرگیجه، خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمایید.

جهت تهیه داروهای منزل با کد ملی و کد پیگیری به داروخانه طبقه همکف مراجعه نمایید

در صورت بروز مشکل و یا نیاز به مراقبت اوژانسی شماره 09945464760 به صورت 24 ساعته پاسخگو شما بیمار گرامی می باشد

بیمارستان حضرت فاطمه (س)

واحد آموزش

