



## فشار خون بالا

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در میچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

### آموزش حین بستری

#### فعالیت

- ❖ در طی استراحت در بستر اندام های تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید.
- ❖ در صورت داشتن تعادل و عدم سرگیجه می توانید از تخت خارج شوید.

#### مراقبت

- ❖ از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه ، سیاهی رفتن چشم یا غش نشوید.
- ❖ در صورت داشتن مشکل تنفسی اطلاع دهید و سر تخت بایستی بالا باشد.
- ❖ در صورت نیاز به مانیتورینگ شدن، از جدا کردن کابل های مانیتورینگ خودداری نمایید.
- ❖ در صورت مصرف دارو در منزل به پزشک و پرستار اطلاع دهید و از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.
- ❖ در صورت بروز علائمی از قبیل سر گیجه، سر درد یا خستگی و دانه های پوستی، سرفه مزمن، خشک و غیره اطلاع دهید.
- ❖ در صورت داشتن استراحت مطلق و ممنوعیت خارج شدن از تخت دارید، بهتر است در وضعیت نیمه نشسته در تخت استراحت کنید.
- ❖ در صورت نیاز به بانداژ الاستیک اندام تحتانی جهت حفظ جریان خون به طور متناوب بسته خواهد شد.
- ❖ به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری برانول و رابط های ویدی خودداری کنید
- ❖ ممکن است برای شما از اکسیژن استفاده شود، جریان ان را دستکاری نکنید.
- ❖ در صورت تنگی نفس اطلاع دهید.



## فشار خون بالا

### دارو

- ❖ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.
- ❖ قبل از مصرف بعضی داروها، نیاز است فشار خون شما گرفته شود.

### آموزش پس از ترخیص

#### رژیم غذایی

- ❖ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.
- ❖ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- ❖ مصرف میوه ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید(در صورت نداشتن محدودیت غذایی).
- ❖ از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی پرهیز کنید.

#### فعالیت

- ❖ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید( حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)
- ❖ از انجام ورزش های سنگین ( مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود ) بپرهیزید.

#### مراقبت

- ❖ در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- ❖ جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش (قدم زدن ) را انجام دهید.
- ❖ سعی کنید عصبانی نشوید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت میکند اجتناب ورزید.
- ❖ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)
- ❖ سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- ❖ خشکی دهان اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات خشکی دهان برطرف می شود.
- ❖ از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.

### دارو

- ❖ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری نمایید.
- ❖ دارو های ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

#### زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، تپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.
- ❖ ماهی یک یا دو بار جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ❖ از مشاوره با افراد غیر تیم پزشکی خودداری کنید