



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص : فشار خون بالا

کد محتوا: ۱۸۸

شماره پرونده: Unit Number:

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)	پزشک معالج:	بخش:	Name : نام :	Family: نام خانوادگی:
Date تاریخ پذیرش:	Attending Physician: of Admission:	Ward: اتاق:	Data of Birth تاریخ تولد:	Fathers Name: نام پدر:
		Room: تخت:		
		Bed: تخت:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

* رژیم غذایی مناسب شما ، کم نمک ، کم چرب که حاوی میوه و سبزیجات ، لبنیات کم چرب و غذاهای دارای پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، ویتامین ث ، امگا ۳ ، دانه ها و غلات سبوس دار و خشکبار می باشد . این مواد در پیشگیری و درمان فشار خون بالا موثرند..

* منابع خوب پتاسیم : موز، زرد الو، گوجه فرنگی، هندوانه، پرتقال، سیب زمینی، خرما، گریپ فورت، طالبی (در صورتیکه به بیماریهای کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم با لا ، با پزشک خود مشورت کنید.)

* منابع منیزیم : انواع سبزی با برگ سبز تیره ، مغزها (بادام ، فندق ، گردو) که شور نباشد ، حبوبات و نان و غلات سبوس دار منیزیم بعنوان گشاد کننده عروق می باشد.

* منابع کلسیم : شیر و فراورده های لبنی کم چرب

* منابع ویتامین ث : انواع مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، خربزه، توت فرنگی، اسفناج و کاهو

* منابع امگا ۳ : ماهی (قزل آلا، سار دین، خال مخالی، شاه ماهی) ، گردو ، کنجد ، لوبیا قرمز و جوانه گندم

* استفاده نمک برای پخت غذا و همچنین سر سفره باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا استفاده نشود. و برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو ، آب نارنج و گیاهان معطر (نعنا ، مرزه) استفاده کنید .

* از مصرف غذاهای شور مانند گوشت های نمک سود شده و کنسروی، همبرگر، سوسیس و کالباس، سبزیهای کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور ، گوجه شور ، پنیر محلی ، تن ماهی ، سوپهای آماده، ترشی های آماده، آجیل های شور و... پرهیز نمایید.

* روغن حیوانی (کره) باید کمتر مصرف شوند ، روغن زیتون ، ذرت و آفتابگردان استفاده شود. ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

* داروهای تجویز شده را طبق دستور و بموقع مصرف نمانید ، مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد . از قطع ، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک جداً خودداری نمایید.

* در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض به یاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقی مانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد

* برای آگاهی از نحوه مصرف داروها به آدرس سایت که در پایین صفحه بعد نوشته شده مراجعه نمایید

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

مهر و امضاء پزشک

مهر و امضاء پرستار

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

کد رهگیری دارو:

* مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول مانند گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، زرده تخم مرغ، چربیهای حیوانی، مارگارین (کره گیاهی) و کره حیوانی کاهش یابد. (مصرف گوشت قرمز دو بار در هفته و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی ، مصرف زرده تخم مرغ بر اساس تجویز پزشک باشد ولی در مصرف سفیده محدودیتی ندارد) سعی کنید به سالم ترین شیوه (آب پز ، بخارپز و...) غذای خود را طبخ کنید

* مصرف سبزیجاتی که حاوی مقادیر زیاد سدیم هستند مانند اسفناج، کرفس، ریواس و شلغم و شیرین بیان در افراد مبتلا به پرفشاری خون باید کاهش یابد.

* در هنگام خرید مواد غذایی آماده و بسته بندی مانند انواع سس ها و غیره به میزان سدیم آنها توجه کنید.

* تا حد امکان از مصرف غذا در رستوران پرهیز کنید.

* پیاده روی در پیشگیری و کاهش فشارخون موثر است.

* مصرف کافی آب در شبانه روز توصیه می شود.

* مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

* کاهش وزن می تواند تاثیر مثبتی در کنترل فشارخون داشته باشد.

* سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید (نیکوتین سیگار باعث تنگ شدن عروق و تند شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون می شود)

* سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند

اجتناب کنید. چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است.

* به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید .تنها خوردن قرص نیست که فشار خون شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.

* دلسوز خود باشید، از درمان پیروی کنید (شیوه سالم زندگی و مصرف دارو) تا بهترین نتایج را بگیرید.

* از میزان فشارخون خود آگاهی داشته باشید (شما هیچ گاه از روی وضعیت جسمانی و احساسی خود نمی توانید بگویید که فشارخونتان چقدر

است.) بنابراین آن را به طور منظم اندازه بگیرید. (مثلا یک روز در هفته و در ساعت مشخص) و هر بار که فشارخونتان را اندازه می گیرید،

آن را یادداشت کنید(در اولین باری که فشارخونتان را کنترل میکنید باید از هر دو دست فشار گرفته شود و هر دستی که فشار بالاتر بود دفعات

بعد از همان دست فشار بگیرید) و در ملاقات بعدی با پزشک این دفترچه را همراه خود ببرید.

* قبل از اندازه گیری فشار خون به این نکات توجه نمایید :

✓ عمل دفع ادرار را انجام دهید . پر بودن مثانه باعث تغییراتی در اندازه فشارخون می شود.

✓ حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون نشسته باشید. حرکت و فعالیت باعث ناصحیح نشان دادن عدد فشارخون می شود.

✓ نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون نباید سیگار یا قهوه ، چای مصرف نمایید.

* از پزشک خود وقت بگیرید تا او بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آن را تصحیح نماید.

* به صورت دوره ای بینایی چشمتان را توسط چشم پزشک مورد ارزیابی قرار دهید.

* زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به موقع کنترل کنند.

* در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند.(در خانمهای فشار خون بالا از مصرف قرص ضدبارداری اجتناب شود)

علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود:

* سردرد شدید * سرگیجه یا سبکی سر * خون دماغ شدن * اضطراب شدید

* درد قفسه سینه ، درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو .سرگیجه و تاری دید،

* بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت

* ضربان قلب نامنظم ، عرق کردن، تهوع یا استفراغ

❖ با سخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳ شماره تماس بخش:

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بنجورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار

(سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴: ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی. در صورت بروز علایم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان (بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیماران شوید