

❖ رژیم غذایی

- ✓ با نظر کارشناس تغذیه از رژیم غذایی مناسب، کم نمک و کم چرب استفاده کنید.

❖ 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

- ✓ در صورت سرگیجه در حین بلند شدن و نشستن، پرستار خود را مطلع نمایید.
- ✓ 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.
- ✓ جهت خروج از تخت ابتدا به وضعیت نشسته قرار گرفته و در صورت عدم سرگیجه از تخت خارج شوید.
- ✓ در صورت داشتن مشکل تنفسی اطلاع دهید و سر تخت بایستی بالا باشد.
- ✓ نوار قلبی (ECG)، رادیوگرافی از قفسه سینه و آزمایش کامل ادرار و یا خون جهت پیگیری درمان از شما گرفته خواهد شد.
- ✓ در صورت نیاز به مانیتورینگ شدن، از جدا کردن کابل های مانیتورینگ خودداری نمایید.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت نمایید.
- ✓ در صورت مصرف دارو در منزل به پزشک و پرستار اطلاع دهید و از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.
- ✓ داروهای فشارخون، زیادی فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف گروهی از آنها ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سر گیجه، سر درد یا خستگی و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیره اطلاع دهید.

❖ 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.

منبع: سودارث پرستاری داخلی و جراحی - ۲۰۲۲ - خرداد ماه ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

❖ علائم هشدار

علائم افزایش فشار خون:

سر درد شدید، خون دماغ شدن، خستگی یا گیجی، مشکلات بینایی، درد قفسه صدری، مکمل در تنفس، ضربان قلب نامنظم، خون در ادرار، تپش قلب، احساس ضریان در گردن و گوشها
علامت افت فشار خون:
سرگیجه، غش، ناتوانی در تمرکز، تاری دید، خستگی، گیجی، تشنگی، رنگ پریدگی، سردی دست و پا، تنفس سریع و سطحی
در صورت داشتن هر کدام از علائم فوق سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید

❖ رژیم غذایی

- ✓ از گوشت های چرب و پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.
- ✓ 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 و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپهای پودری و آماده، نانهای نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)
- ✓ پیاده روی، قدم زدن سریع، شنا، دوچرخه سواری و دویدن آرام ورزش های مناسب شما هستند
- ✓ از انجام ورزش های سنگین و ایستایی (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، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت میکند اجتناب ورزید.
- ✓ چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است.
- ✓ 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

منابع: سودارت پرستاری داخلی و جراحی - ۲۰۲۲ - آموزش به بیمار - زهرا فتوکیان - تیر ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

- ✓ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.
- ✓ داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
- ✓ داروها، فشارخون بالا را درمان نمی کنند، بلکه آن را کنترل می نمایند. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- ✓ مراقب سرگیجه، سر درد یا خستگی باشید و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، طپش 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.

منابع: سودارث پرستاری داخلی و جراحی - ۲۰۲۲ - آموزش به بیمار - زهرا فتوکیان - تیر ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

شماره تماس در ساعات اداری و اپلیکشین اینا ۰۹۳۳۰۷۸۶۶۱۱

شماره بیمارستان ۳۳۲۳۳۰۱۷

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/> Email: h.farsan@skums.ac.ir