

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## پره آکلامپسی و آکلامپسی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

**پره آکلامپسی و آکلامپسی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ رژیم غذایی

✓ رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید.

✓ 6 تا 8 لیوان آب روزانه بنوشید.

### ❖ فعالیت

✓ دفعات استراحت خود را افزایش دهید. این اقدام برای کنترل پره آکلامپسی مهم است. برای کمک به جریان خون بیمار بهتر است به پهلو چپ بخوابید.

✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.

✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### ❖ مراقبت

✓ آکلامپسی (مسمومیت بارداری) به خاطر احتمال تشنج به مراقبت در بیمارستان و گاهی زایمان زودرس (غالباً سزارین) نیاز دارد.

✓ آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون، بررسی ادرار ۲۴ ساعته و سایر موارد برای رد کردن عوارض باشند.

✓ بیشتر مواقع استراحت کنید و بر روی دست چپ بخوابید.

✓ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.

✓ همچنین باید روزانه تعداد دفعات ضربه زدن یا حرکت جنین را گزارش کنید.

✓ هنگام کنترل فشار خون بهتر است بر روی دست چپ بخوابید و از دست چپ شما فشار گرفته شود.

✓ در صورت بروز سردرد شدید یا اختلال دید، به پرستار اطلاع دهید.

### ❖ دارو

✓ تجویز داروهای ضد پرفشاری خون، در صورت لزوم برای پایین آوردن فشار خون، عموماً تنها اقدام توصیه شده در موارد حاد است مگر این که بیمار قبل از بارداری تحت درمان برای پرفشاری خون باشد.

✓ داروهای ضد تشنج جهت پیشگیری از تشنج تجویز می‌شوند.

✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان‌های معین توسط پرستار داده می‌شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## پره اکلامپسی و اکلامپسی

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- ✓ روزانه 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- ✓ از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.
- ✓ از مواد معدنی روی (موجود در گوشت و ماهی)، منیزیم (موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه نخودسبز) و کلیه ویتامین ها (C, E) استفاده کافی کنید.
- ✓ تخم مرغ حداقل 2 بار در هفته (به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در صورت استراحت کامل، هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید، پا و دست خود را بچرخانید و عضلات بازو را شل نمایید.
- ✓ بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخوابید.

### ❖ مراقبت

- ✓ روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- ✓ از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید.
- ✓ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- ✓ استرس نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید.
- ✓ تورم ظرف یک هفته و فشار خون ظرف دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.
- ✓ بعد از دنیا آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می شوید.

### ❖ دارو

- ✓ فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی باشد.
- ✓ داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی یابد، ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ به طور منظم جهت اندازه گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و Non-Stress Test به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- ✓ اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد مانند سردرد شدید یا اختلال بینایی، افزایش وزن به میزان بیش از 1350 گرم در 24 ساعت، تهوع، استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.