

کد: CT-09-102 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار مراقبت از بیمار فشار خون بالا	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
تغذیه 1- مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذاهای کنسرو شده، گوشت های نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس هاس ترشی، شوپ و سبزیجات کنسرو شده، چیپس سیب زمینی و برخی پنیر ها را محدود نمایند. 2- برچسب مواد غذایی از نظر میزان سدیم کنترل نمایند و از مصرف نوشابه های رژیمی، دارو های بدون نسخه پزشک، آنتی اسید ها، مسهل ها، ملین ها، شربت ضد سرفه، قرص های مسکن و خواب آور و جوش شیرین بعلت داشتن سدیم فراوان اجتناب نمایند. 3- از افزودن نمک به غذای خودداری نمایند جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو، چاشنی های گیاهی، سبزیجات معطر، میخک و شوید، فلفل و مرکبات به جای نمک استفاده نمایند. 4- از مصرف سیگار، نوشیدنی های حاوی کافئین، غذا های حاوی کلسترول و چربی اشباع شده (روغن حیوانیو کره و...) غذاهای سرخ شده، کلوچه و کیک خودداری کنید.		
دارو ✓ دارو ها را طبق دستور مصرف کنید و دوز دارو ها را بدون نسخه پزشک کم یا قطع نکنید. ✓ در صورت استفاده از دارو های ضد فشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت دهید 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، انگور، انجیر، هویج، سیب زمینی کلم و طالبی و....) ✓ دارو های دیورتیک (هیدروکلروتیازید، اسپیرنولاکتون، تریامترن اچ و فوروزماید) را در ابتدا صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید		
بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید ✓ دارو های دیورتیک (هیدروکلروتیازید، اسپیرنولاکتون، تریامترن اچ و فوروزماید) را در ابتدا صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون خود را کنترل نمایید ✓ وزن خود را در حد ایده آل حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد فشار خون موثر است ✓ در صورت استفاده از دارو های ضد فشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت دهید و به طور منظم فشار خون را کنترل نمایید – جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل – منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید		مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: در صورت بروز علائم: سردردهای صبح گاهی، سرگیجه، خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمایید		پیگیری های مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید 		