

کد: CT-09-109 تاریخ ابلاغ: 1404/11/14 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار HTN یا فشارخون بالا	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
1- برچسب مواد غذایی از نظر سدیم کنترل کنید. 2- مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذاهای کنسرو شده، گوشت های نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس های ترشی و سبزیجات کنسرو شده، چیپس، سیب زمینی و برخی پنیر ها را محدود کنید. 3- سبزیجات و میوه های تازه مصرف کنید. 4- از افزودن نمک به غذا خودداری کنید. جهت طعم دادن به غذا از آلیمو و سبزیجات معطر و مرکبات به جای نمک استفاده نمایید. 5- استفاده از روغن های گیاهی مثل روغن زیتون و آفتابگردان و سویا 6- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز		تغذیه
1- داروهای فشارخون و داروهای قلبی سر وقت مصرف شود. و بدون نسخه پزشک قطع یا کم نکنید. 2- در صورتی که داروی کاپتوپریل مصرف می کنید از مصرف غذاهای با پتاسیم بالا (موز، خرما، گوجه فرنگی و طالبی و ...) اجتناب کنید. 3- داروهای دیورتیک (هیدروکلر تیازید، اسپیرونولاکتون فورزماید) را در ابتدای صبح مصرف نمایید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد.		دارو
1- وزن خود را در حد ایده ال حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد فشارخون موثر است. 2- در صورت استفاده از داروهای ضد فشارخون جهت جلوگیری از سرگیجه یا غش به آهستگی تغییر وضعیت دهید. 3- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی 4- سایر افراد خانواده با یستی از محل داروهای شما اطلاع داشته باشند و از ریختن قرص های مختلف در یک ظرف خودداری کنید. 5- در صورتی که داروهای ضد فشارخون مصرف می کنید با یستی قبل از مصرف دارو فشارخون را اندازه گیری کنید. 6- تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید. اندازه گیری فشارخون حداقل هر شش ماه یکبار 7- در صورت بروز علائم: سردردهای صبح گاهی، خونریزی از بینی و افزایش فشارخون به پزشک مراجعه نمایید 8- 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، محدودیت ها و روشهای پیشگیرانه)
برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید		اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید ✓ در صورت تهوع، استفراغ و سرگیجه و تاری دید یا دوبینی و طپش قلب به پزشک مراجعه کند.		پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان 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 		