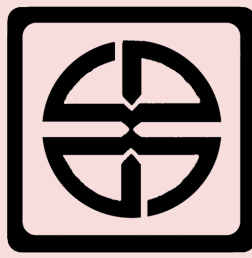
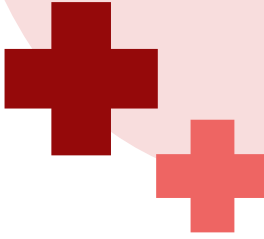


دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

نیازها و اولویت های آموزشی پره اکلامپسی و اکلمپسی

بیمار باید علایم اکلامپسی، پره اکلامپسی، عوارض احتمالی و روش های کنترل آن را بداند.

بیمار باید روش مصرف صحیح داروها، اثرات و عوارض آن را بداند.

بیمار باید علایم هشدار و خطر را بداند .

بیمار باید رژیم غذایی مناسب را بداند.

بیمار باید زمان مراجعه و پیگیری های بعدی را بداند.

بهتر است بیمار در صورت وجود درد شیوه کنترل و مدیریت درد را بداند.

بهتر است بیمار نوع و میزان فعالیت مناسب را بداند.

حین بستری :

رژیم غذایی :

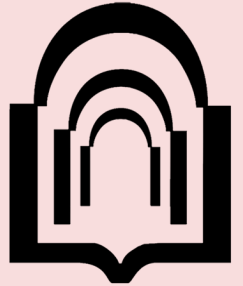
- رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید.
- ۶ تا ۸ لیوان آب روزانه بنوشید.

فعالیت :

- دفعات استراحت خود را افزایش دهید. این اقدام برای کنترل پره اکلامپسی 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 نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

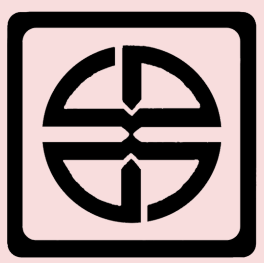
مراقبت :

- اکلامپسی (مسمومیت بارداری) به خاطر احتمال تشنج به مراقبت در بیمارستان و گاهای زایمان زودرس (غالباً سزارین) نیاز دارد.
- آزمون های تشخیصی می توانند شامل بررسی های 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.

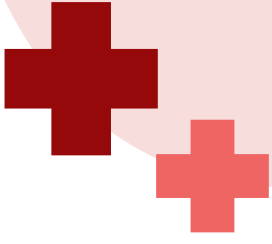


دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

حین ترخیص :

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 می شوند.
- داروها طبق دستور پزشک در زمان های معین توسط پرستار داده می شود.

رژیم غذایی :

- از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- روزانه ۶ تا ۸ 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 نخود سبز) و کلیه ویتامین ها (E،C) استفاده کافی کنید.
- تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته (به استثنا کسانی که پره آکلامپسی 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 بدنیا 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، سردرد هایی 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 Test Stress-Non 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 ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت، تهوع، استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

منبع: ویلیامز-نواک