

کد: CT-09-31 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار فشار خون بارداری و پره اکلامپسی	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1- طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید. 2- داشتن رژیم غذایی سالم که شامل دریافت میوه جات- سبزیجات- لبنیات- نان ها و گوشت و مغزها می باشد.. 3- دریافت انرژی کافی و متناسب با نیاز شما در بارداری. 4- از مصرف غذاهای شور و اسنک های پر نمک اجتناب نمایید و از نمکدان در سفره استفاده نکنید. 5- دریافت لبنیات کافی بعلت داشتن کلسیم به صورت کم چرب. 6- مصرف کافی منابع حاوی منیزیم مثل سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج- نان های سبوس دار- شیر و ماست کم چرب- بادام- دانه چیا- دانه کدو تنبل- حبوبات و جوی دو سر.	تغذیه
	1- مصرف منظم مکمل ها. 2- داروهای تجویز شده توسط پزشک متخصص خود را تهیه و بصورت منظم و دقیق مصرف نمایید.	دارو
	1- از مصرف دخانیات از قبیل سیگار الکل قلیان و... بشدت پرهیز شود. 2- انجام مراقبت های کامل حین بارداری. 3- فشار خون خود را در مراجعات مکرر و منظم به مراکز سلامت و یا پزشک خود چارت کنید. 4- وزن خود را طی فواصل معین و منظم طبق توصیه پزشک اندازه گرفته تا افزایش وزن ناگهانی را شناسایی نمایید.. 5- علائم هشدار فوری در فشار خون که شامل سردرد شدید و مقاوم- تهوع- سرگیجه- تاری دید- استفراغ و درد سر معده می باشد را بشناسید. 6- تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید. 7- شمارش حرکات جنین را بعنوان برنامه ی روزانه قرار دهید. نحوه شمارش حرکات جنین: آ- پیش از شروع شمارش از یک میان وعده شیرین(ترجیحا قندهای طبیعی) مصرف کنید یا تست حرکت را بعد از هر وعده غذایی انجام دهید. ب- در یک محیط آرام قرار بگیرید. پ- به پهلوی چپ بخوابید و دست را روی شکم قرار دهید. د- شمارش حرکات را شروع کنید، ابتدا به مدت 1 ساعت حرکات جنین خود را بشمارید. در صورتی که طی یک ساعت یا زودتر جنین شما 4 حرکت یا بیشتر داشته باشد تعداد حرکات مناسب است. چنانچه تست حرکت را به مدت یک ساعت انجام دادید و نتیجه ی مطلوب به دست نیامد باید یک ساعت دیگر به شمارش ادامه دهید. احساس 10 حرکت جنین طی 2 ساعت اطمینان بخش است. 8- هنگام خوابیدن در بارداری به پهلوها و ترجیحا پهلوی چپ بخوابید، هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا به پهلو شوید و با کمک دستها بلند شوید. 9- 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 صورتیکه آزمایشی در حین بستری از شما ارسال شد و تا هنگام ترخیص جواب آماده نشد، پس از تماس تلفنی با شما از بیمارستان جواب آزمایش خود را دریافت نمایید	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: در صورت افزایش وزن ناگهانی- سردرد- سرگیجه- تاری دید- درد شکم و درد سرمعه- تهوع و استفراغ مراجعه فوری به بیمارستان داشته باشید. در صورت چارت فشارخون و افزایش در فشارخون. در صورت داشتن خونریزی- آبریزش- درد شکم و کاهش حرکات جنین. در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش ، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 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 		