

کد: CT-09-56 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/1	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار افزایش فشار خون	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	تغذیه 1) طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید 2) مصرف غذا های حاوی نمک مثل غذا های کنسرو شده ،گوشت های نمک سود شده،سوسیس،همبرگرد،ماهی دودی،سس ها،ترشی،سوپ وسبزیجات کنسرو شده چیپس سیب زمینی و برخی پنیر ها را محدود کنید 3) برچسب مواد غذایی را از میزان سدیم کنترل نمایید و از مصرف نوشابه های رژیمی، دارو ها بدون نسخه پزشک،آنتی اسید ها مسهل ها ملین ها ، شربت ضد سرفه، قرص های مسکن و خواب آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم فراوان اجتناب کنید 4) از افزودن نمک به غذا خودداری نماییدجهت طعم دار کردن غذا از آبلیمو،چاشنی های گیاهی،سبزیجات معطر،میخک وشوید فلفل و مرکبات به جای نمک استفاده نمایید 5) از مصرف سیگار ،نوشیدنی های حاوی کافئین،غذا های حاوی کلسترول و چربی اشباع شده(روغن حیوانی و کره و...)و غذا های سرخ شده کلوچه و کیک خودداری کنید	
	دارو 1) دارو ها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و دوز دارو ها را بدون نسخه پزشک کم یا قطع نکنید 2) در صورت استفاده از دارو های فشار خون ، جهت جلوگیری از سرگیجه وغش به آهستگی تغییر وضعیت دهید و طور منظم فشار خون خود را کنترل نمایید 3) در صورت تجویز کاپتوپریل از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب نمایید (مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل موز،خرما،مرکبات،گوجه فرنگی،هلو،زردآلو،انگور،انجیر،هویج،سیب زمینی،کلم و طالبیو....) 4) دارو های دیورتیک (هیدرو کلرو تیازید،اسپیرنولاکتون،تریامترن اچ،و فروزماید)را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون را کنترل نمایید	
	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها،محدود پتوها و روشهای پیشگیرانه) 1) وزن خود را در حد ایده ال حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد فشار خون موثر است 2) دستگاه فشار سنج داشته باشید و فشار خون خود را روزانه چک کنید 3) ،انجام فعالیتهای ورزشی با شدت متوسط(مثل پیاده روی تند)به مدت 35 تا 40 دقیقه در اغلب روزهای هفته به عنوان راهکاری جهت پیشگیری اولیه و هم چنین یک روش جنبی درمانی برای ی فشار خون بالا توصیه می شود 4) میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهید 5) بدون اجازه پزشک از ورزشها و تمرینهای کششی اجتناب کنید و تا 2 ساعت بعد از غذا ورزش نکنید.	
	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار 1) برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید0 1) در صورت بروز علائم سردرد های صبح گاهی ،سرگیجه ،خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمایید 2) فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری، کنید در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید .از فشارخون خود مطلع باشید 3) اهمیت پیگیری درمان و ویزیت های دوره ای را جدی بگیرید	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
		شماره تماس بیمارستان: 02335225120الی 28 وا حد 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