

فرم آموزش به بیمار و خانواده فشار خون در زمان ترخیص

شماره پرونده: Unit No:

Attending Physician: پزشک معالج:	Ward: بخش:	Name: نام:	Family Name: نام خانوادگی:
Date of Admission: تاریخ پذیرش:	Room: اتاق:	Date of Birth: تاریخ تولد:	Father Name: نام پدر:
	Bed: تخت:		

آموزش های زمان ترخیص توسط پرستار و پزشک

آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
		صبح	ظهر	شب
	نحوه صحیح مصرف دارو	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
		قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
		قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا

پرهیز از مصرف نمک و رژیم کم چرب. پرهیز از مصرف شیرینی جات و غذاهایی نظیر کنسروجات و فست قود. افزایش مصرف غذاهای حاوی پتاسیم مثل سبزیجات و میوه جات و مرکبات، موز، شیر، خرما، سیب زمینی، بادام زمینی، کلم، خیار، نخود سبز، سیفی جات مثل هندوانه، طالبی، فلفل دلمه، ماهی قزل آل، لبنیات مانند شیر و ماست، مصرف آجیل به ویژه بادام درختی، سبزیجاتی از جمله خیار، کرفس، سیب زمینی، کدو، کرفس و گوجه فرنگی، میوههایی از جمله آووکادو، پرتغال، گریپ فروت، خربزه، زرد آلو و برگه زرد آلو، مصرف سیگار و تنباکو خیلی سریع فشار خون را بالا میبرد دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود. کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه می شود. نقش ویتامین C (پرتغال، کیوی، گوجه فرنگی) مصرف سبزی ها و میوه ها، مصرف روغنهای گیاهی مانند ذرت، افتابگردان در کاهش فشار خون موثر است

زمان تعویض پانسمان (در صورت وجود): ندارد
زمان کشیدن بخیه (در صورت وجود): ندارد
زمان کشیدن سوند (در صورت وجود): ندارد
زمان کشیدن درن (در صورت وجود): ندارد
زمان دریافت بیوسی (در صورت وجود): ندارد
استحمام: بلا مانع

کنترل فشار خون قبل از مصرف داروهای فشار خون، به صورت دوبار در روز و یادداشت آن به مدت یک هفته و سپس مراجعه به پزشک معالج جهت تنظیم داروها. مصرف داروهای فشار خون به طور مرتب و در صورت تنظیم فشار خون از قطع خودسرانه داروها پرهیز شود. سیگار باعث افزایش فشار خون میشود ترک کردن سیگار. مصرف منظم داروهای فشار خون و در صورت فشار خون سیستول زیر ۱۰۰ و عدد قرص استفاده نشود و جهت نوبت بعدی مصرف قرص قبل از خوردن آن وعده قرص فشار خون کنترل گردد و در صورت فشار خون سیستول بالای ۱۰۰ قرص استفاده شود. از انجام ورزشهای ایستایی به علت افزایش فشار سیستول و دیاستول اجتناب شود. داروها ممکن است عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، طپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کنند که در صورت مشاهده عوارض نامبرده، بیمار باید به پزشک مراجعه کند تا مقدار دارو را کاهش دهد و یا در صورت لزوم مصرف داروی مورد نظر را قطع کند و داروی جدیدی تجویز شود. تمام ورزشها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد. ورزشهایی استقامت بدن را زیاد می کنند که در آنها حرکات بدنی بطور پیایپی برای مدتی ادامه داشته باشند مثل راه رفتن سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و طناب زدن. حرکات موزون و ملایم بهترین نوع ورزش هستند، مانند دوچرخه سواری، شنا، راه پیمایی و طناب زدن. باید به یاد داشت که ورزش به آرامی شروع شود و بتدریج افزایش یابد. به اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید، نه به اندازه ای که از پا بیافتید. سطح مطلوب ورزش یعنی اینکه در حین ورزش ضمن نفس نفس زدن بتوان صحبت کرد تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون شخص باید از مصرف چای و غذا، سیگار کشیدن و فعالیت خودداری کرده و در صورتیکه مثنای وی پر باشد باید آن را خالی نماید. شخص باید ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کامل نماید و بدون اضطراب، هیجان و درد باشد. محل اندازه گیری فشار خون باید به حد کافی آرام و دارای هوای مطلوب باشد. بطور طبیعی بین فشار خون دست راست و چپ ۱۰ تا ۲۰ میلی متر جیوه اختلاف وجود دارد (معمولا "دست راست فشار خون بالاتری دارد) اما اختلاف بیشتر از این مقدار، غیر طبیعی است.

در صورت بروز مشکل به اورژانس بیمارستان مهر مراجعه فرمائید یا با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۱۵ تماس حاصل فرمائید.

برای کسب اطلاعات بیشتر کدهای زیر را اسکن نمایید.	سکتة قلبی	سکتة مغزی	توصیه غذایی	دیابت	فشار خون بالا
--	-----------	-----------	-------------	-------	---------------