

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پره اکلامپسی (مسمومیت حاملگی یا فشار خون بالای حاملگی)

**بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر توصیه های زیر را رعایت نمایید :**

- ◆ افزایش دفعات ویزیت های بارداری در سه ماهه سوم بارداری ( حداکثر ۷ روز و ترجیحا ۳-۴ روز یکبار)
- ◆ غذاهای پرپروتئین و پرکالری مصرف کنید.
- ◆ در طول روز استراحت کافی داشته باشید و بر روی سمت چپ بخوابید.
- ◆ از رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- ◆ روزانه ۶-۸ 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 (C,E) به میزان کافی استفاده کنید.
- ◆ تخم مرغ حداقل دو بار در هفته ( به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.
- ◆ 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 کنید.
- ◆ روزانه وزن خود را کنترل کنید. در صورت افزایش به میزان بیش از ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت حتما به پزشک مراجعه 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 ۲ هفته پس از زایمان به حالت طبیعی بر میگردد.
- ◆ بعد از بدنی آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می گیرید و از نظر فشار خون و سایر عوارض احتمالی کنترل می شوید.
- ◆ فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نیست.
- ◆ دراهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج را طبق دستور پزشک مصرف کنید
- ◆ در صورت بروز علائم مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی یابد ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادراری، درد زیر شکم ، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعا به بیمارستان مراجعه کنید.
- ◆ به طور منظم جهت اندازه گیری فشار خون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی 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، درد و گرفتگی عضلات شکم سریعا به پزشک مراجعه نمایید.



دستورالعمل های خودمراقبتی بعد از ترخیص بیماریهای شایع بیمارستان شهید قاسم سلیمانی پیرانشهر