



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

فشارخون

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	تشخیص:	اتاق:	
جنس: ☐ زن ☐ مرد					تخت:	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

قطع ممنوع: هرگز دارو را به بهانه ی اینکه "امروز حال خوب است" یا "فشارم پایین آمده" قطع نکنید. فشارخون با دارو کنترل شده است، درمان نشده است.

زمان ثابت: دارو را هر روز در ساعت مشخصی بخورید تا سطح آن در خون پایدار بماند.

قانون نمک: مصرف نمک را به حداقل (کمتر از یک قاشق چای خوری در روز) برسانید. نمکدان را از سفره حذف کنید.

غذاهای فراوری شده ممنوع: سوسیس، کالباس، خیارشور، دوغ شور و کنسرو ها بمب نمک هستند.

میوه و سبزیجات: مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم (مثل موز، سیب زمینی پخته، اسفناج) به دفع سدیم و کاهش فشارخون کمک می کند.

کاهش چربی: چربی های اشباع (گوشت قرمز پرچرب، کره) باعث رسوب در رگ و تنگ تر شدن آن ها می شود؛ اولویت با گوشت سفید و روغن زیتون است.

دفترچه یادداشت: هفته ای ۲ تا ۳ بار فشار خود را چک کرده و با ذکر تاریخ و ساعت یادداشت کنید تا در ویزیت بعدی به پزشک نشان دهید.

شرایط اندازه گیری: قبل از گرفتن فشار، ۵ دقیقه آرام بنشینید، پاهایتان را روی هم نیندازید و از ۳۰ دقیقه قبل سیگار یا قهوه مصرف نکرده باشید.

فعالیت بدنی: حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع انجام دهید. ورزش منظم رگ ها را منعطف کرده و فشار را پایین می آورد.

پرهیز: دوری از مصرف الکل، سیگار و داروهای مسکن بدون نسخه (مانند ایبوپروفن که فشار را بالا می برد).

علائم خطر (سریعا به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- سردرد شدید در ناحیه پس سر (پشت گردن).
- تاری دید یا دیدن نقاط سیاه.
- خونریزی از بینی بدون دلیل.
- درد قفسه سینه یا تنگی نفس ناگهانی.