



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

پره اکلامپسی و اکلامپسی

❖ رژیم غذایی

✓ از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.

✓ روزانه 6 تا 8 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 نخودسبز) و کلیه ویتامین ها (C, E) استفاده کافی کنید.

✓ تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته (به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ 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 نمایید.

✓ بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخوابید.

❖ مراقبت

✓ روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.

✓ از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده 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 دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.
✓ بعد از دنیا آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می شوید.

❖ دارو

✓ فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی باشد.
✓ داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج رابطب تجویز پزشک مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ 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 ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.

✓ به طور منظم جهت اندازه گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و Non-Stress Test به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

✓ اگر در طول درمان یک یا چند مورد از مواردمانند سردرد شدید یا اختلال بینایی، افزایش وزن به میزان بیش از 1350 گرم در ۲۴ ساعت، تهوع استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

