

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

فشارخون بالا

❖ رژیم غذایی

✓ با نظر کارشناس تغذیه از رژیم غذایی مناسب، کم نمک و کم چرب استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ در طی استراحت در بستر اندام های تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید.

✓ در صورت داشتن تعادل و عدم سرگیجه می توانید از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

✓ در صورت سرگیجه در حین بلند شدن و نشستن ، پرستار خودرا مطلع نمایید.

✓ از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یا غش نشوید.

✓ جهت خروج از تخت ابتدا به وضعیت نشسته قرار گرفته و در صورت عدم سرگیجه از تخت خارج شوید.

✓ در صورت داشتن مشکل تنفسی اطلاع دهید و سر تخت بایستی بالا باشد.

✓ نوار قلبی (ECG)، رادیوگرافی از قفسه سینه و آزمایش کامل ادرار و یا خون جهت پیگیری درمان از شما گرفته خواهد شد.

✓ در صورت نیاز به مانیتورینگ شدن ، از جدا کردن کابل های مانیتورینگ خودداری نمایید.

✓ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست ها با صابون را رعایت نمایید.

✓در صورت مصرف دارو در منزل به پزشک و پرستار اطلاع دهید واز مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.
✓داروهای فشارخون، زیادی فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف گروهی از آن
هاممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

✓در صورت بروز علائمی از قبیل سرگیجه، سر درد یا خستگی و دانه های پوستی که ممکن است نشانه
افزایش حساسیت باشد،سرفه مزمن، خشک و غیره اطلاع دهید.

❖دارو

✓داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستارتجویزمی شود.
✓قبل ازمصرف بعضی داروها،نیاز است فشار خون شما گرفته شود.

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 افضلی پور کرمان. بهار1403

034 31328143