



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

فشارخون بالا

❖ رژیم غذایی

✓ از گوشت های چرب و پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.

✓ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.

✓ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغن های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.

✓ مصرف میوه ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)

✓ از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزی های کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پر نمک، کشک، کره شور، سوپ های پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید.

❖ فعالیت

✓ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل 30 دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)

✓ از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشارخون می شود) بپرهیزید.

❖ مراقبت

- ✓در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- ✓جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش(قدم زدن) را انجام دهید.
- ✓سعی کنید عصبانی نشوید،به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام،شلوغ و یا جاهایی که فکرمی کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.
- ✓چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهم تر است.
- ✓چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید.(با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)
- ✓سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- ✓خشکی دهان اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یاآبنبات خشکی دهان برطرف می شود.
- ✓از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.

❖ دارو

- ✓داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.
- ✓داروهای ادرارآور را در اوایل روز مصرف نمایید.فشارخون ووزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
- ✓داروها، فشارخون بالارا درمان نمی کنند، بلکه آن را کنترل می نمایند. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- ✓مراقب سرگیجه، سر دردیا خستگی باشید و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد،سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد ، خونریزی از بینی،طپش قلب و کم حوصلگی،سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس،درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.

✓ ماهی یک یا دو بار جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه نمایید.

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