



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

فشار خون دوران بارداری

♦ فعالیت

✓ بهتر است در تخت استراحت نمایید.

✓ در بستر انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.

✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاها را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

✓ از بلند شدن ناگهانی و خارج شدن از تخت بدون هماهنگی با پرستار و همراهان خودداری کنید.

♦ تغذیه

✓ از رژیم غذایی که متخصص تغذیه یا کارشناس تغذیه برای شما در نظر گرفته است استفاده نمایید.

✓ از خوردن غذاهای شور و یا اضافه کردن نمک به غذای خود پرهیز نمایید.

♦ درمان

✓ مهم ترین نکته در درمان فشار خون بالا در بارداری تشخیص زود هنگام و نوع فشارخون است.

✓ اگر در هفته ۳۷ بارداری افزایش فشار خون خفیف مشاهده شد، ممکن است به مدت چند هفته در بیمارستان بستری شوید تا تحت نظر قرار گیرید.

✓ در صورت فشارخون ۱۶۰/۱۱۰ یا بیشتر درمان دارویی خواهید گرفت تا فشارخون پائین آید و تا زمان تولد نوزاد بستری خواهید شد.

✓ اگر در هفته ۳۴ بارداری یا بعد از آن قرار داشته باشید، زایمان انجام می شود.

✓ اگر هنوز به هفته ۳۴ بارداری نرسیده اید به شما دارو داده می شود تا تکامل ریه ها و سایر اعضای بدن جنین انجام گردد.

✓ در صورت شک به احتمال ایجاد پره اکلامپسی دارهای ضد تشنج تجویز خواهد شد.

✓ عدم مصرف مسکن و آرام بخش.

❖ مراقبت

✓ از دستکاری سرم ها و اتصالات خود اجتناب نمایید.

✓ با تیم درمانی همکاری لازم را داشته باشید.

✓ از مصرف دارو بدون تجویز پزشک و خوسرانه خودداری نمایید.

✓ داروها در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

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 افصلی پور کرمان. بهار ۱۴۰۳

034 31328143