

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

فشارخون دوران بارداری

❖ رژیم غذایی

- ✓ از همان ابتدای بارداری بر میزان مصرف نمک خود دقت کرده و آن را کنترل کنید.
- ✓ در زمان پخت غذا بجای نمک از گیاهان و ادویه های مختلف برای طعم دار کردن غذا استفاده نمایید.
- ✓ از غذاهای فراوری شده، فست فودها و نوشابه های گازدار که دارای سدیم بالا هستند؛ اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای کنسرو شده که اغلب دارای مقادیر بالای سدیم هستند اجتناب کنید.
- ✓ از رژیم غذایی متشکل از چربی های سالم، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید.
- ✓ افزایش پتاسیم مصرفی می تواند تاثیر سدیم بر فشار خون را کاهش دهد. از بهترین غذاهای غنی از پتاسیم عبارتند از: سیب زمینی شیرین، گوجه فرنگی، آب پرتقال، سیب زمینی، موز، لوبیا، نخودفرنگی، طالبی، هندوانه و میوه های خشک مانند آلو و کشمش. در مورد میزان مناسب پتاسیم برای خود با پزشکتان مشورت کنید.
- ✓ مصرف مقدار کافی منیزیم به صورت روزانه، موجب کاهش فشار خون می گردد. منیزیم در موادی مثل بادام، آووکادو، موز، لوبیا، دانه کدو تنبل، توفو، شیر سویا، سیب زمینی (با پوست)، ماست، غلات کامل و سبزیجات برگ سبز، فراوان است.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.
- ✓ مراقب میزان مصرف کافئین خود باشید. مصرف کافئین در دوران بارداری موجب کاهش جریان خون جفت می شود و با خطر سقط جنین در ارتباط است.

❖ فعالیت

- ✓ یکی از مهمترین اقدامات درمانی استراحت است ولی نیازی به استراحت مطلق نیست.
- ✓ در صورت اجازه پزشک معالج در طول روز با 30 تا 45 دقیقه پیاده روی، فشار خون خود را کنترل کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از توقف دارو بدون مشورت با دکتر پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف دخانیات (سیگار) و نوشیدن الکل، خودداری نمایید.
- ✓ حرکات جنین را در هر روز بشمارید. این روش برای کنترل سلامت جنین در فواصل معاینات پیش از زایمان بسیار عمل مناسبی است.
- ✓ به طور مرتب فشارخون خود را کنترل نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را سر وقت مصرف نمایید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک اجتناب نمایید.
- ✓ با گوش دادن به نوع مناسب از موسیقی برای حداقل ۳۰ دقیقه، ۲ یا ۳ بار در روز، می توانید فشار خون خود را کاهش دهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- در صورت مشاهده علائم زیر سریع به پزشک معالج خود مراجعه نمایید:
- ✓ در صورتی که تعداد حرکات جنین کمتر از قبل شده است.
- ✓ در صورتی که فشار خون از ۹۰/۱۴۰ بالاتر باشد.
- ✓ در صورت بروز علائم پره کالمپسی مانند ورم، افزایش ناگهانی وزن، سردرد مداوم یا شدید، تغییرات دید، درد بالای شکم و یا حساسیت آن ناحیه و یا تهوع و استفراغ.
- ✓ در صورت بروز علائم پارگی جفت مانند لکه بینی یا خونریزی و درد و حساس شدن رحم در لمس.

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 1403

034 31328143