

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

فشار خون بالا

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

فشار خون بالا طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ 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 نمائید.

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

رعایت نمایید.

✓ در صورت مصرف دارو در منزل به پزشک و پرستار اطلاع دهید و از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.

✓ داروهای فشارخون، زیادی فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف گروهی از آنها ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سر گیجه، 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 پرستار تجویز می شود.

✓ قبل از مصرف بعضی داروها، نیاز است فشار خون شما گرفته شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش 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 روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- ✓ مصرف میوهها و آبمیوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، 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، سبزیهای کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپهای پودری و آماده، نانهای 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 ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)
- ✓ از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون 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 نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت میکند اجتناب ورزید.
- ✓ چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر 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 یا آبنبات 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.
- ✓ دارو های ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
- ✓ داروها، فشارخون بالا را درمان نمی کنند، بلکه آن را کنترل می نمایند. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- ✓ مراقب سر گیجه، سر درد یا 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.