

نکات آموزشی پس از ترخیص :

کنترل فشار خون با اجتناب از مصرف دخانیات و چک کردن منظم فشار خون در منزل می توان میزان خطر را کاهش داد .

فعالیت بدنی منظم :

انجام ورزش های هوازی و مقاومتی که به تقویت قلب کمک می کند

دوری از استرس و اضطراب

تشویق به استفاده از تغذیه سالم

مراقبت در منزل :

از گوشت های چرب ، کره ، لبنیات چرب پرهیز نموده و به جای آن مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید .

سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید .

به جای استفاده از روغن نباتی جامد از روغن های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده کنید .

مصرف میوه و آب میوه طبیعی بخصوص زرد آلو ، موز ، طالبی ، آلوزرد ، میوه های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید . در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید .

جهت کاهش استرس (فشار روانی ، تمرین های آرام بخش ، قدم زدن) را انجام دهید .

چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید .

خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه های نازک یخ و آبنبات ، خشکی دهان برطرف می شود .

داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع ، کاهش ، افزایش آن بدون مشورت پزشک خود خودداری کنید .

از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود) پرهیز کنید .

سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده ، یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد .

مراقب سرگیجه ، سردرد یا خستگی باشید و همچنین 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 .

منابع:

-پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث- قلب و عروق و گردش خون

-اصول مراقبت های ویژه در CCU ، ICU و دیالیز (تالیف : دکتر ملامت نیک روان منفرد)

با آرزوی سلامتی و تندرستی

واحد آموزش سلامت

*شماره تماس جهت پاسخگویی به سوالات شما (۰۸۷۳۵۲۲۰۱۵۰ داخلی ۴۵۶)