

نکات آموزشی مربوط به فشار خون

تشخیص :

نام و نام خانوادگی بیمار :

تاریخ :

نام و نام خانوادگی پرستار :

بیمار گرامی: جهت بهبودی هر چه سریعتر و کنترل بیماری نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱) به طور منظم با پزشک خود جهت کنترل فشارخون خود در تماس باشید و حتی الامکان سعی نمایید نحوه اندازه گیری فشارخون را در منزل فراگرفته و انجام دهید.
- ۲) افزایش فشارخون زمانی است که، فشارخون از محدوده ۱۴۰/۹۰ بالاتر برود.
- ۳) با توجه به سن خود، تحت نظر پزشک در یک برنامه منظم ورزشی شرکت کنید.
- ۴) ورزشهایی مانند پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ، حداقل ۳بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه مفید است.
- ۵) داروهای خود را طبق دستور پزشک به طور منظم مصرف کنید و در صورتی که با مصرف دارو، فشارخون شما کنترل شد بدون اجازه پزشک داروی خود را قطع یا کم نکنید .
- ۶) در صورت عدم کنترل فشارخون، مجدداً به پزشک مراجعه کنید.
- ۷) مصرف نمک را محدود کنید ، برای خوش طعم کردن غذاها به جای نمک از آبلیمو ، لیمو عمانی ، آغوره استفاده کنید و از مصرف غذاهای آماده مثل سوسیس ، کالباس ، انواع کنسروها ، تنقلات شور ، و غذاهای سرخ کردنی پرهیزنمایید.
- ۸) رژیم غذایی حاوی میوه وسبزیجات تازه ، لبنیات کم چربی ، غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید.
- ۹) اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و تحت نظر پزشک وزنتان را کاهش دهید.
- ۱۰) از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی ، جگر، قلوه ، سرشیر، گوشت پرچربی ، کله پاچه ، روغنهای حیوانی و.... بپرهیزید. ازبین گوشتها از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بیشتر استفاده کنید.
- ۱۱) از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید.
- ۱۲) سعی کنید از فعالیت در محیطهای پر استرس اجتناب کنید و میزان استرس و هیجانات روحی را تا حد امکان کاهش دهید.
- ۱۳) بعضی داروها از جمله داروهای خوراکی ضد بارداری ، بروفن ، دیکلوفناک ، پیروکسیکام و آنتی هیستامینها باعث افزایش فشارخون می شوند، لذا در مورد مصرف این داروها با پزشک خود مشورت کنید.

بخش سی سی یو - آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تماس با بیمارستان : ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ شماره داخلی : ۱۳۰۰