



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

**فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص هیپرتانسیون ( فشارخون بالا )**

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص هیپرتانسیون	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای :  ندارد  بیماری قلبی عروقی  دیابت  سرطان  کلیوی  سایر

**آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک**

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

**آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار**

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

**مراقبتهای پرستاری لازم در منزل**

مهر و امضاء پرستار	<p>مهم ترین هدف در فشار خون اصلاح سبک زندگی است . شامل تغییر رژیم غذایی , ورزش , کنترل استرس , ترک دخانیات , عدم مصرف الکل , اندازه گیری مرتب فشارخون توسط خود فرد و پیگیری های مرتب پزشکی است . روزانه فشارخون خود را در زمان معینی از روز اندازه گیری کنید و به هرگونه تغییر در رژیم غذایی و فعالیت ها توجه کنید . چون ممکن است باعث تغییر در فشار خون شود . داروهای ضد فشار خون خود را طبق تجویز پزشک و در ساعت معین مصرف کنید و در صورت هر گونه عوارض جانبی به پزشک گزارش کنید . توصیه می شود که هنگام خارج شدن از تخت و تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده این کار را به آهستگی انجام دهید وزن خود را کنترل کرده و اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید . چون کاهش وزن می تواند به کاهش فشار خون شما کمک کند . از مصرف دخانیات , سیگار و قلیان خودداری کنید . چون نیکوتین موجود در این فرآورده ها ضربان قلب و انقباض عروق خونی را افزایش داده و می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود .</p>
--------------------	--

**علائم هشدار دهنده: در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید**

در صورت هر گونه تپش قلب , خستگی , سرگیجه و سردرد بخصوص سردردهای پس سری و خونریزی از بینی حتما" به پزشک معالج اطلاع دهید .

<p>به طور مرتب ورزش کنید. این کار باعث تسهیل کار قلب، کاهش استرس، تقویت عضلات قلبی، کمک به کاهش و کنترل وزن، کاهش سطح کلسترول خون و کاهش فشار خون می شود. ۳۰ دقیقه پیاده روی در هر روز بهترین راه مبارزه با فشارخون است.</p> <p>ورزش هایی مانند قدم زدن، دویدن آهسته، شنا و دوچرخه سواری برای بیمار مجاز هستند. از وزنه برداری و هر گونه ورزشی که نیاز به انقباضات عضلانی داشته باشد به دلیل افزایش بار کاری قلب و افزایش فشار خون خودداری شود.</p>	<p><b>فعالیت</b></p>
<p>رژیم غذایی پر فیبر شامل میوه ها و سبزیجات برگ سبز، غلات کامل و حبوبات شامل عدس و لوبیا به عنوان پروتئین های گیاهی و پرفیبر، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم مانند پرتقال، کیوی، زردآلو، طالبی، موز، گوجه فرنگی، لپو، قارچ، دانه های سیبوس دار و خشکبار مصرف کنید.</p> <p>از مصرف غذاهای با سدیم بالا مانند غذاهای آماده و کنسرو شده خودداری کنید و در هنگام پختن غذا ویا سرمیز غذا نمک به غذا اضافه نکنید. چون نمک موجب افزایش احتباس مایع شده و فشارخون عروقی را افزایش می دهد.</p> <p>از مصرف غذاهای سرخ شده، گوشت های پرچرب شامل گوشت قرمز، دل و جگر وکله پاچه، ژامبون و غذاهای با چربی بالا مانند شیرینی خامه ای، کیکها و کلوچه ها، کره، خامه و... پرهیز کرده و یا مصرف آن ها را کاهش دهید. بهتر است از روغن های گیاهی مانند روغن کلزا، کنجد، ذرت، آفتاب گردان و... استفاده کنید.</p> <p>توصیه می شود که مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین ث مانند لیمو، کیوی، سبزی های با برگ تیره، فلفل دلمه ای و... را افزایش دهید.</p> <p>از مصرف قهوه و چای غلیظ و مشروبات الکلی خودداری کنید چون آن ها به عنوان یک محرک عمل می کنند.</p> <p>توصیه می شود که برای کمک به برنامه ریزی رژیم غذایی به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید.</p>	<p><b>تغذیه</b></p>
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم، در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید ویا به پزشک معالج خود مراجعه کنید.</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸): سوزش ادرار، تکرر ادرار، وجود خون در ادرار، درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگن، ضعف و بی حالی، تب و لرز</p> <p>علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی، تورم، گرمی، درد، ترشح، باز شدن بعضی از بخیه ها، تب و لرز</p> <p>علائم عفونت تنفسی: تب و لرز، تعریق، سرفه خشک و خلط دار، وجود خلط خونی، تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک:</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده:</p>	<p>نام، مهر و امضای آموزش دهنده:</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱- آموزش به بیمار (تلفن داخلی: ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲- انجمن دیابت ایران:

<http://WWW.irankf.org>

۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی:

<http://WWW.shiremadar.com>

۴- ترویج تغذیه با شیر مادر:

<http://WWW.iranms.ir>

۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس):

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶- تلفن و سایت بیمارستان: ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود.