



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/30

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

لیست دارو های مصرفی

نام دارو	طریقه مصرف

دارو های مصرفی

- ❖ 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.
- ❖ داروهای 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.

مراقبت در فشار خون بالا

- ❖ در صورتی که سیگار مصرف میکنید 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 میکنید شما را ناراحت میکند اجتناب ورزید.
- ❖ چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهم تر است.
- ❖ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید(با نظر 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 میشود.
- ❖ از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای

غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل(33162235) تماس بگیرید.



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز
واحد ارتقا سلامت

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

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.

وضعیت حرکتی

- ❖ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید (حداقل 30 دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)
- ❖ از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون میشود) بپرهیزید.

پیگیری پس از ترخیص

رژیم غذایی در فشار خون بالا

- ❖ از گوشت های چرب، 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.
- ❖ 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، سبزی های کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپهای پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید.
- ❖ رژیم غذایی تحت نظر متخصص تغذیه داشته باشید.