

- افزایش میزان فعالیت جسمی و انجام ورزش منظم مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز می تواند اثرات مثبتی در فشار خون شما داشته باشد. - پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد و مراجعه به پزشک اقدام نمایید و از مصرف خودسرانه داروها بپرهیزید . - پس از شروع مصرف دارو های ضد فشار خون هیچ گاه بدون مشورت با پزشک داروهای خود را قطع نکنید و یا آنها را عوض نکنید حتی اگر دارو موثر بوده و فشار خون شما کاهش پیدا کرده است جهت حفظ تاثیر دارو باید آن را ادامه داد و مراجعه منظم به پزشک داشته باشید داروهای فشار خون را باید در ساعت مقرر و به صورت منظم مصرف کنید تا بهترین تاثیر را داشته باشد. - بیمار و مراقب وی باید آگاه باشند که داروهای ضد فشار خون می توانند باعث کاهش فشار خون گردند که در تغییر وضعیت از دراز کش و یا نشسته به حالت ایستاده به وجود می آید توصیه می شود قبل از برخاستن از تخت ابتدا کمی لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورت عدم مشکل از جای خود برخیزید همچنین توصیه می شود در بیماران سالمند از ابزارهای حمایتی مانند عصا ، واکر و یا نرده های کمکی استفاده شود. - با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروی خود و همچنین نحوه مصرف آن صحبت کنید همواره لیستی از نام و مقدار داروهای مصرفی خود را در جیب یا کیف خود داشته باشید . - برخی از داروها از جمله مسکن ها ، قرص هایی پیشگیری از بارداری ، برخی از داروهای شیمیایی و گیاهی مانند (زنجبیل ، شیرین بیان و...) می توانند باعث افزایش فشار خون گردند .	سایر موارد آموزشی
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - سردرد - خونریزی از بینی - تپش قلب و کم حوصلگی - سرگیجه به ویژه در تغییر حالت از نشسته به ایستاده و حالت بلعکس - درد قفسه سینه - تاری دید در مورد علائم سکته مغزی آگاه باشید : سردرد ، کاهش هوشیاری ، ضعف بی حسی ، دشواری و ناتوانی در صحبت کردن ، ضعف یک نیمه از بدن اگر دچار هر یک از علائم شدید بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرید یا سریعاً به اورژانس جهت دریافت درمان مراجعه نمایید .	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و پاتولوژی نمایید .	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید.	

