



فرم آموزش حین ترخیص

اکلامپسی ، پره اکلامپسی ، فشار خون بارداری

کد پمفلت: PE - FO - 020

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:	
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰	
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار				
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
		صبح	ظهر	شب
تغذیه	توصیه میگردد از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کم نمک و چربی استفاده شود ، در این بیماری به استفاده سرشار از میوه و سبزیجات تازه و محصولات لبنی کم چرب ، مصرف مرغ و ماهی و محدودیت مصرف گوشت و شیرینی جات تاکید می گردد و رژیمی که حاوی مقادیر کم نمک و چربی باشد اکثر غذاهای فرآوری شده و آماده طبخ حاوی مقادیر بالایی از نمک می باشند از مصرف مواد غذایی منجمد آماده و کنسروها ، فست فودها پرهیز نمایید . مصرف غذاهای نمک سود (همبرگر و ژامبون) یا غذاهای شور (خیار شور ،زیتون شور و ...) و چاشنی های حاوی نمک (مانند سس سالاد و خردل و سس کباب ،سس گوجه فرنگی یا سس کچاپ) خودداری کنید. - مصرف غذاهایی که حاوی پتاسیم ،منیزیم و کلسیم است در بهبود فشار خون موثر است مانند موز ،زرد آلو ،انجیر ، کشمش ، گوجه و ... - توصیه می گردد تهیه غذا به روش آبپز و بخار پز و کبابی صورت گیرد . - کاهش مصرف قند های ساده مانند : قند ، شکر ، مربا کیک و شیرینی و همچنین پرهیز از مصرف نوشیدنی های حاوی قند مانند نوشابه های گازدار			
	فعالیت : در صورت استراحت کامل ،هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید ،دست و پای خود را بچرخانید ، بیشتر مواقع استراحت کنید و بر روی دست چپ بخوابید مراجعه مجدد به پزشک: به طور منظم جهت اندازه گیری فشار خون ،آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و تست بدون استرس به پزشک معالج خود مراجعه نمایید .			
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل				



مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	توصیه های عمومی: هفتگی خود را وزن و آن را ثبت کنید ، استرس نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید ، از مصرف دخانیات خودداری نمایید خواب مناسب واستراحت کافی داشته باشید و استرس را کنترل کنید . داروها: داروهای ضد پر فشاری خون را برای کاهش فشار خون و داروهای ضد تشنج را برای پیشگیری از تشنج طبق دستور پزشک مصرف نمایید. * از قطع خود سرانه داروها پرهیز نمایید. * فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص آهن در دوره بارداری و بعد از زایمان نمی باشد * داروهایی مصرفی خود را با پزشک در میان بگذارید تا با هم تداخل نداشته باشند * مصرف این داروها در دوران شیردهی برای نوزاد شما ایمن می باشد .
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - حرکات جنین کمتر از قبل شده است - سرگیجه - اختلال بینایی مانند تاری دید و حساسیت به نور - سوزش ادرار - سردرد هایی که با مسکن بهبود پیدا نمی کنند - درد زیر شکم - ورم دست و پا و افزایش وزن ناگهانی - تنگی نفس - سوزش سر دل ، حالت تهوع و استفراغ - تب و لرز - خونریزی ، آبریزش و دردهای زایمانی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار	برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید 	