



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران فشار خون بالا (Hypertension)

⚠️ علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

فشار خون بسیار بالا ($>180/120$ mmHg) یا نشانه‌های اورژانسی 🚑 ⚠️

سردرد شدید، تاری دید، درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه شدید، تهوع *اقدام: فوراً تماس با پزشک یا اورژانس

نشانه‌های سکته مغزی یا حمله قلبی ❤️ 🧠 ضعف ناگهانی در یک طرف بدن، اختلال گفتار، اختلال بینایی، عدم تعادل

تورم شدید دست و پا، کبودی یا خونریزی غیرعادی 🩸 🩹 ممکن است ناشی از عوارض دارویی یا مشکلات کلیوی باشد تغییر ناگهانی

در خلق و خوی، خستگی شدید یا تنگی نفس 🧘

📌 داروها و مدیریت آن‌ها (Medication Management)

داروهای رایج: بتابلوکرها، ACE inhibitors، ARBs، دیورتیک‌ها، کلسیم کانال بلاکرها 📌

ثبت دقیق دوز و زمان مصرف دارو 🕒 📅

عدم قطع یا تغییر خودسرانه دارو !

👉 تداخل دارویی:

برخی داروهای ضد التهاب، مکمل‌ها و گیاهان می‌توانند فشار خون را افزایش یا کاهش دهند! 🌿 ⚠️

پیگیری اثر دارو: ثبت فشار خون روزانه و علائم جانبی

🍎 تغذیه و تداخلات غذایی (Nutrition & Food Interactions)

کاهش مصرف نمک (>5 گرم در روز) 🧂 🚫

رژیم DASH: سبزیجات، میوه، غلات کامل، پروتئین کم چرب 🍏 🍎 🥦

کنترل مصرف چربی‌های ناسالم و شکر 🍬 🚫 هیدراتاسیون کافی 💧

👉 تداخل با داروها:

پتاسیم و داروهای دیورتیک: مصرف زیاد موز یا پرتقال را با پزشک هماهنگ کنید 🍌 🍌

الکل فشار خون را افزایش می‌دهد 🍷 🚫

ثبت وعده‌ها و مقدار نمک و مایعات مصرفی روزانه 📅

📏 نحوه صحیح اندازه‌گیری فشار خون (Blood Pressure Monitoring)

وسایل مورد نیاز: فشارسنج دیجیتال یا عقربه‌ای، دفتر ثبت یا اپلیکیشن 📱




🕒 زمان‌های اندازه‌گیری:

صبح ناشتا قبل از دارو 📅 عصر یا قبل از وعده‌ها * 🕒 هنگام بروز علائم مثل سردرد یا سرگیجه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد






روش صحیح: بنشینید و پاها روی زمین باشد  دست روی میز در سطح قلب   *استراحت چند دقیقه قبل از اندازه‌گیری
* فشار سنج روی بازو بدون پوشش تنگ روی لباس

ثبت نتایج و تحلیل روند


ارجاع مجدد: اگر فشار < 90/140 طولانی مدت بود، پزشک را مطلع کنید

استراحت، پوزیشن و مراقبت روزانه (Rest & Positioning)




استراحت کافی و خواب منظم  پوزیشن نیمه‌نشسته در هنگام استراحت یا خواب  
کاهش فشار روی قلب و ریه
کاهش تورم پاها

تغییر پوزیشن در طول روز برای پیشگیری از خشکی عضلات

مراقبت از زخم یا پانسمان:

بررسی روزانه زخم‌ها یا محل‌های پانسمان 
تعویض پانسمان طبق دستور پزشک یا پرستار
گزارش خونریزی یا ترشح غیرعادی


حمام و مراقبت‌های شخصی (Bath & Personal Care)



حمام روزانه یا طبق دستور پزشک  آب ولرم و اجتناب از آب داغ  *عدم فشار روی زخم یا پانسمان *خشک کردن کامل پوست و پاها پس از حمام 

فعالیت بدنی و ورزش (Physical Activity & Exercise)

فعالیت سبک روزانه: پیاده‌روی کوتاه، تمرینات کششی، یوگا    ثبت فعالیت و فشار خون قبل و بعد از ورزش 
اجتناب از ورزش شدید بدون مشورت پزشک   کنترل خستگی و علائم تنگی نفس 

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

ویزیت منظم پزشک داخلی یا قلب 

آزمایش‌های دوره‌ای: فشار خون، چربی خون، کلیه   ECG ،
پیگیری نتایج پاراکلینیکی

ارجاع فوری: در صورت سردرد شدید، تنگی نفس، تورم، درد قفسه سینه، خونریزی یا زخم عفونی

کد آموزش: PDC-IM-23



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد