

فشارخون بعد از بارداری

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:						
مراقبت در منزل:						
- با مشورت پزشک خود، یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پرکالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید. - بر میزان مصرف نمک خود دقت کرده و آن را کنترل کنید. - در زمان پخت غذا به جای نمک از گیاهان و ادویه های مختلف برای طعم دار کردن غذا استفاده نمایید. - از غذاهای فراوری شده، فست فودها و نوشابه های گازدار که دارای سدیم بالا هستند؛ اجتناب کنید. - از مصرف غذاهای کنسرو شده که اغلب دارای مقادیر بالای سدیم هستند اجتناب کنید. - از رژیم غذایی متشکل از چربی های سالم، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید. - افزایش پتاسیم مصرفی می تواند تاثیر سدیم بر فشارخون را کاهش دهد. از بهترین غذاهای غنی از پتاسیم عبارتند از: سیب زمینی شیرین، گوجه فرنگی، آب پرتقال، سیب زمینی، موز، لوبیا، نخود فرنگی، طالبی، هندوانه و میوه های خشک مانند آلو و کشمش. در مورد میزان مناسب پتاسیم برای خود با پزشکتان مشورت کنید. - مصرف مقدار کافی منیزیم به صورت روزانه، موجب کاهش فشارخون می گردد. منیزیم در موادی مثل بادام، آووکادو، موز، لوبیا، دانه کدو تنبل، توفو، شیر سویا، سیب زمینی (با پوست)، ماست، غلات کامل و سبزیجات برگ سبز، فراوان است. - جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید. - از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید. - یکی از مهم ترین اقدامات درمانی استراحت است ولی نیازی به استراحت مطلق نیست. - در صورت اجازه پزشک معالج در طول روز با ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده روی، فشارخون خود را کنترل کنید. - در صورت بروز این اتفاق همچنان به کودک خود شیر بدهید و در صورت داشتن هر گونه سوالی در مورد تاثیرات دارو بر روی شیردهی با پزشک خود مشورت کنید. - از نزدیکان خود برای نگهداری کودک و ارتقاء شرایط روحی خود کمک بگیرید. - از توقف دارو بدون مشورت با دکتر پرهیز کنید. - از مصرف دخانیات (سیگار) و نوشیدن الکل، خودداری نمایید. - به طور مرتب فشارخون خود را کنترل نمایید. - داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را سر وقت مصرف نمایید. - گوش دادن به نوع مناسب از موسیقی برای حداقل ۳۰ دقیقه، ۲ یا ۳ بار در روز، می تواند فشارخون خود را کاهش دهد.						
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید						
- در صورتی که بعد از زایمان دچار علائم افزایش فشار خون شدید، هر چه سریع تر با پزشک خود تماس بگیرید. - در صورت بروز هر گونه علائم نگران کننده دیگر.						