



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

Unit No: شماره پرونده:

فرم آموزشی به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص فشار خون بالا)

..... SHEET

نام خانوادگی:	Family Name:	نام:	Name:	بخش:	Ward:	پزشک معالج:	Attending Physician:
نام پدر:	Father Name:	تاریخ تولد:	Date of Birth:	اتاق:	Room:	تاریخ پذیرش:	Date of Admission:
				تخت:	Bed:		

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر	شب	
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □

تغذیه	- توصیه می شود که مصرف نمک محدود شود، نباید سر سفره غذا از نمک استفاده کنید. به جای نمک از ادویه ها و افزودنی های دیگر مثل فلفل، آب لیمو، آب غوره، آب نارنج برای خوش طعم کردن غذا استفاده شود. - از مصرف غذاهای آماده بخصوص غذاهای منجمد، سبزیجات کنسرو شده، سوپ های آماده، سس گوجه فرنگی بخاطر نمک بالا اجتناب کنید. - توصیه می شود مصرف چربی محدود شود (مانند لبنیات پرچرب، پوست مرغ، زرده تخم مرغ و...) - توصیه می شود از میوه ها، سبزیجات و غذاهای دریایی استفاده شود از غذاهای حاوی پتاسیم بالا مانند انبه، موز، طالبی، هویج، خرماء، سبزیجات دارای برگ سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا استفاده کنید. - وزن خود را کاهش دهید چون باعث کاهش فشار خون می شود. جهت کاهش وزن از رژیم کم چرب و کم کربوهیدرات استفاده کنید. از غذاهای پرکربوهیدرات مثل برنج و ماکارانی به مقدار کم استفاده شود و به جای گوشت قرمز از گوشت سفید مثل گوشت مرغ و ماهی (بدون پوست) استفاده شود. - توصیه می شود از سیگار و الکل اجتناب شود. - توصیه می شود که غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود.
	توصیه می شود در صورت استراحت در بستر و عدم توانایی تغییر وضعیت توسط مددجو، جهت جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت در تخت جابجا شود و ماساژ آرام پوست داده شود.

نشانه های خطر	در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائم فشار خون بالا مانند سردرد، مشکلات بینایی، تهوع و خواب آلودگی به پزشک مراجعه نمایید.
---------------	---

سایر موارد آموزشی	- توصیه می شود از استرس و اضطراب پرهیز شود. - ورزش هایی مثل پیاده روی قدم زدن سریع شنا دوچرخه سواری و دویدن آرام برای کاهش وزن و کلسترول خون مفیدند. - سوالات بیمار:
-------------------	---

زمان مراجعه مجدد به پزشک:	پیگیری جواب آزمایشات:
در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید .	

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: