

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص
پره اکلامپسی و اکلامپسی



❖ رژیم غذایی

- ✓ از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- ✓ روزانه 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- ✓ از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.
- ✓ از مواد معدنی روی (موجود در گوشت و ماهی) ، منیزیم (موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه نخودسبز) و کلیه ویتامین ها E, C استفاده کافی کنید.
- ✓ تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته (به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت استراحت کامل، هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید، پا و دست خود را بچرخانید و عضلات بازو را شل نمایید.
- ✓ بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخوابید.

❖ مراقبت

- ✓ روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- ✓ از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید.
- ✓ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- ✓ استرس نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید.
- ✓ تورم ظرف یک هفته و فشار خون ظرف دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.
- ✓ بعد از دنیا آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرآمی گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می شوید.

❖ دارو

- ✓ فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی باشد.

✓ داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائم مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی یابد، ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.

✓ به طور منظم جهت اندازه گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و Test Stress-Non به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

✓ اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد مانند سردرد شدید یا اختلال بینایی، افزایش وزن به میزان بیش از 1350 گرم در ۲۴ ساعت، تهوع، استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068