



واحد آموزش و پیگیری بیمار

راهنمای مراقبت از بیماران فشار خونی



- به شما دوست عزیز که بیماری فشار خون دارید توصیه می‌شود تا داروها را منظم و دقیق مصرف کنید هرگز داروی خود را خودسر قطع نکنید حتی اگر احساس بهبودی می‌کنید
- کاهش نمک، ورزش (پیاده‌روی) و ترک سیگار به تمام بیماران فشار خونی توصیه می‌شود





ناحیه سبز و ایمن
 شما دوست عزیز اگر درد قفسه سینه ندارید
 فشار خونتان در حد همیشه می باشد و معمولاً کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰
 سردرد-تپش قلب ندارید
 می توانید داروهای کنترل فشار خون خود را مصرف کنید



ناحیه زرد-هشدار
 اگر شما دوست عزیز دچار سردرد یا سرگیجه مداوم هستید
 تنگی نفس خفیف دارید
 ورم جدید در پاها
 افزایش فشار و تکرار شونده
 در این شرایط توصیه به تماس با پزشک معالج می شود



ناحیه قرمز-اورژانس-بستری در بیمارستان
 در این شرایط توصیه می شود سریعاً به اورژانس مراجعه کنید
 درد شدید قفسه سینه
 تنگی نفس شدید
 ضعف یا بی حسی ناگهانی یک سمت بدن
 سردرد بسیار شدید و ناگهانی
 اختلال تکلم یا افتادگی صورت
 تغییر ناگهانی بینایی
 گیجی شدید یا کاهش هوشیاری
 فشار خون ۱۸۰ روی ۱۲۰ و یا بیشتر