



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

آموزش به بیمار دارای فشارخون بالا و بیمارانی که زخم بخیه شده دارند



بفش تروما

پانسمان مرتب و یک روز در میان
بصورت استریل در یکی از مراکز
درمانی

– مصرف منظم و دقیق داروها طبق
تجویز پزشک معالج

– جلوگیری از تماس آب و هرگونه
مایعات خارجی با موضع زخم

– مراجعه مجدد در صورت خونریزی

– مداوم یا شدید و هرگونه ترشحات
احساس گرفتگی یا سوزش در
انگشتان (در زخم اندامها)

– برداشتن بخیه ها بعد از ۷-۱۲ روز
بر حسب موضع زخم

اگر شما افزایش فشارخون دارید نکات زیر را
در زندگی روزانه بررسی و رعایت کنید:
– از کشیدن سیگار و یا هرگونه توتون و تنباکو
پرهیز کنید.

– اگر افزایش وزن دارید بارزیم آنرا کاهش
دهید.

– از خوراکیهای سالم مانند سبزیها – میوه ها و
خوراکیهای کم چرب استفاده نمایید.

– کوشی کنید از میزان نگرانیهای روزانه هر
چه ممکن است بکاهید.

– مقدار مصرف نمک – الکل و کافئین را به
حداقل برسانید.

– علایم فشارخون بالا شامل درد ناحیه پس سر
بخصوص صبحها هنگام بیدار شدن از

خواب – سرگیجه – خستگی – تپش قلب –
تنگی نفس شبانه میباشد.

– در صورت فشارخون بالا به پزشک مراجعه
نمایید.