کارت ترخیص از اورژانس در فشار خون بالا

علایم هشدار فشارخون بالا

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- ❖ **سردرد شدید**
- ❖ **درد یا سنگینی قفسه ی سینه**
- ❖ **تاری دید و مشکل بینایی**
- ❖ **تهوع شدید یا استفراغ**
- ❖ **خون ریزی از بینی**
- ❖ **اختلال در تکلم**
- ❖ **بی حسی و کرختی در هریک از اندامها**

توصیه های مراقبت در منزل

- ✓ میوه ها، سبزیجات ، غلات و غذاهای کم چرب استفاده کنید.
- ✓ از چربی های اشباع شده (روغنهای جامد، روغنهای حیوانی) پرهیز کنید.
- ✓ در صورتی که مشکل کلیوی ندارید، از مواد غذایی دارای پتاسیم استفاده کنید. (کشمش، زردآلو، سبوس گندم،گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.)
- ✓ نمک را در غذای خود کم کنید.
- ✓ وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.
- ✓ فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.
- ✓ تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید.
- ✓ انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

بیمارستان شریعتی زاوه

تلفن ۰۵۱۵۳۸۵۱۳۴۶