

جدول پایش فشار خون سالمند در مصرف لوزارتان

فشار خون را درست اندازه بگیرید، ثبت کنید و هفته‌ای یک بار به پزشک نشان دهید

بخش ۱ – قواعد طلایی اندازه‌گیری و مصرف

☐ قبل از اندازه‌گیری ۵ دقیقه آرام نشسته باشید؛ پاها روی زمین، بازو هم‌سطح قلب

☐ قهوه، سیگار و ورزش نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری ممنوع است

☐ لوزارتان را هر روز سر ساعت ثابت بخورید؛ با یا بدون غذا فرقی ندارد

☐ دوز را خودسرانه دوبرابر نکنید؛ فشار بالا فقط با نظر پزشک تنظیم می‌شود

☐ قرص لوزارتان/هیدروکلروتیازید ترکیبی، ادرارآور همراه دارد – تشنگی را جدی بگیرید

☐ سرفه خشک مزمن (تفاوت با داروهای ACEi مثل کاپتوپریل) را گزارش کنید

☐ هر نوبت فراموش‌شده را در جدول علامت بزنید؛ دو قرص جبرانی ممنوع

بخش ۲ – علائم هشدار فشار خون و اقدام

وضعیت	محدوده معمول	اقدام
نرمال	زیر ۱۲۰/۸۰	ادامه مصرف و ثبت منظم
بالا (مرحله ۱)	۱۳۰-۱۳۹ / ۸۰-۸۹	ثبت روزانه؛ در ویزیت بعدی با پزشک مرور شود
بالا (مرحله ۲)	۱۴۰ و بالاتر / ۹۰ و بالاتر	تماس با پزشک برای تنظیم دوز
بحرانی	۱۸۰ / ۱۲۰ و بالاتر	چند دقیقه استراحت و اندازه‌گیری مجدد؛ اگر پابرجا یا با علائم (درد قفسه، تاری دید، سردرد شدید) – اورژانس
افت فشار با سرگیجه	زیر ۹۰/۶۰ با علائم	نشستن، مایعات؛ تماس با پزشک – ممکن است دوز دارو یا داروی همراه باید تنظیم شود

هشدار سالمندان: افت فشار وضعیتی در سالمند لوزارتان‌مصرف، ریسک زمین‌خوردن دارد؛ بلند شدن تدریجی از تخت و پایش فشار ایستاده را به برنامه اضافه کنید. اگر سالمند دیورتیک (قرص آب‌آور) یا جاردیناس مصرف می‌کند، خطر کم‌آبی جمع می‌شود – پزشک در جریان باشد.

بخش ۳ – جدول ثبت روزانه فشار خون

روز	صبح (زمان)	فشار صبح	شب (زمان)	فشار شب	داروی مصرفی / یادداشت
شنبه					
یکشنبه					
دوشنبه					
سه‌شنبه					

					چهارشنبه
					پنجشنبه
					جمعه

نکته: این چاپگر را دو چاپ کنید: یکی برای یخچال، یکی برای کیف دارو. سرویس پایش فشار خون در منزل، فشار را طبق پروتکل اندازه‌گیری و روند آن را ماهانه به پزشک گزارش می‌کند.

پایش فشار خون و مشاوره خرید داروی سالمند در منزل – کرج و البرز

0764 767 0912

hilahealth.com – فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت

tel: **09127670764** | hilahealth.com

هیلا هلت | خدمات پرستاری و پزشکی در منزل کرج و البرز