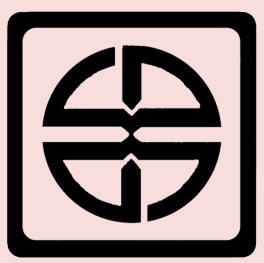




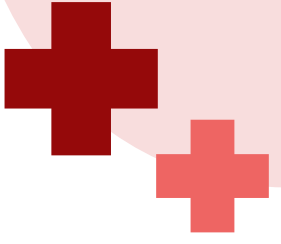
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



نیازها و اولویت های آموزشی بیماران با فشارخون بالا

بیمار باید بیماری و علل و عوارض آن را بداند.

بیمار باید داروها و نحوه مصرف، اثرات و عوارض آن را بداند.

بهتر است بیمار رژیم غذایی مناسب را بداند.

بهتر است بیمار میزان تحرک و فعالیت را بداند. (روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی)

بهتر است نکات خودمراقبتی و کنترل استرس و دوری از تنش های محیطی را بداند.

بیمار باید نحوه کنترل فشارخون در منزل را بداند.

بیمار باید علائم هشدار بیماری فشارخون را بداند.

بهتر است بیمار ارجاع به واحد پرستاری آموزش و پیگیری را بداند.

بهتر است بیمار روش های پیشگیری و سبک زندگی سالم را بداند.



تعریف بیماری و علت بستری :

فشار خون نیرویی است که خون بر روی دیواره رگ ها اعمال می کند. هر بار که قلب می تپد، خون را به درون شریان ها تلمبه می کند و این باعث ایجاد فشار خون می شود به طور کلی فشار خون ۱۲۰/۸۰ میزان فشار خون طبیعی و فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۱۰۰ برای بالغین غیر طبیعی محسوب می شود و در نتیجه آن خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی افزایش پیدا می کند.

علل و علائم بیماری :

علل فشارخون معمولاً ناشناخته است.

تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

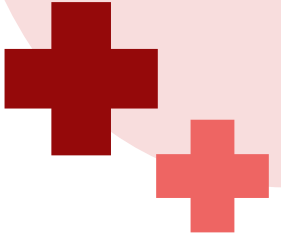
- بیماری مزمن کلیه
- تنگی و گرفتگی عروق
- سن بالای ۸۰ سال
- چاقی، سیگار کشیدن، استرس
- وابستگی به الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد
- کم تحرکی
- ارث

علائم شایع :

معمولاً علامتی وجود ندارد و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین است.

- سردرد، خواب آلودگی، گیجی
- کمر ختی و مور مور شدن دست ها و پاها
- سرفه خونی، خونریزی از بینی
- تنگی نفس شدید





عوارض فشار خون :

در صورتی که فشارخون بالا کنترل نشود می تواند باعث عوارض زیر شود:

- سکته مغزی
- حمله قلبی
- نارسایی کلیه
- مشکلات بینایی

رژیم غذایی مناسب برای بیماران فشار خون :

- از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری دارند استفاده نمایید.
- نمک بزرگترین دشمن تمام بیماران فشار خون است.
- نمک را در غذای خود کم کنید. از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید.
- سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید.
- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره، از روغن های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید.
- مصرف میوه ها و آب آن ها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید بخصوص : زردآلو، موز، طالبی، آلوژرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش.
- از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیارشور و کلیه مواد غذایی کنسرو شده خودداری کنید.
- هر روز از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. میوه و سبزی منابع سرشار از پتاسیم، فیبر و یا هر دو آن ها می باشد.
- جو، سبوس، لپه، عدس، لوبیا و برنج قهوه ای دارای فیبر بالایی هستند.
- سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالایی دارند.
- در صورتیکه به بیماری های کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.
- محصولات لبنی کم چرب، برای کاهش فشارخون سیستمولیک بسیار سودمند است.
- در هنگام انتخاب چربی ها، روغن های غیر اشباع مانند زیتون یا کانوال (کلزا) را انتخاب کنید.
- ماهی، مرغ بدون پوست، سویا از بهترین منابع پروتئین است.
- روزانه از آجیل های بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز چرب، شیرینی جات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی را محدود کنید.
- به برجسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این مواد غذایی که حاوی اسید چرب اشباع با ترانس بالا هستند خودداری کنید.
- مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
- مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.
- سعی کنید به سالم ترین شیوه (آب پز، بخارپز و...) غذای خودتان را طبخ کنید.
- از خوردن لیته ترشی، که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.
- غذای سالم بخورید. تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند.
- از چربی های اشباع شده (روغن های جامد) پرهیز کنید.
- ذائقه ها قابل تغییرند. میتوان از خیار بدون نمک و برنج بدون روغن و ماهی بخار پز هم به خاطر سلامتی خود لذت برد و استفاده نمود.
- از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما برجسب آنها را مطالعه کنید.

فعالیت :

- در طول دوره بستری طبق دستور پزشک معالج می باشد.
- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید.

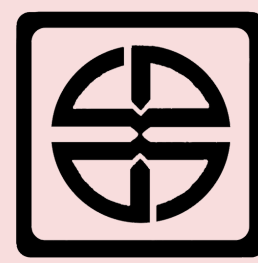




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



مراقبت در منزل :

- سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضای خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد.
- فشار خون تان را بایستی به طور مداوم چک کرده، در بر گه ای ثبت نموده و در مراجعه به پزشک معالج همراه داشته و به رویت پزشک خود برسانید .
- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید.
- چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهم تر است. تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید.
- روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار این ها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.
- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید.
- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- ورزش را در حد تحمل انجام دهید و قبل از خستگی شدید آن را متوقف کنید.
- سیگار نکشید. اگر سیگار می کشید هر چه سریع تر برای ترک آن برنامه ریزی کنید. سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و به طور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیایی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگ تر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.
- اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود دو و نیم کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پایین می آورد.
- بعضی از روش ها که به عنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز در کنترل فشارخون مفید هستند. مانند استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر که در کنترل فشارخون می تواند موثر باشد. ولی تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی به وجود می آورد. لذا قبل از استفاده از طب مکمل با پزشک خود مشورت کنید.

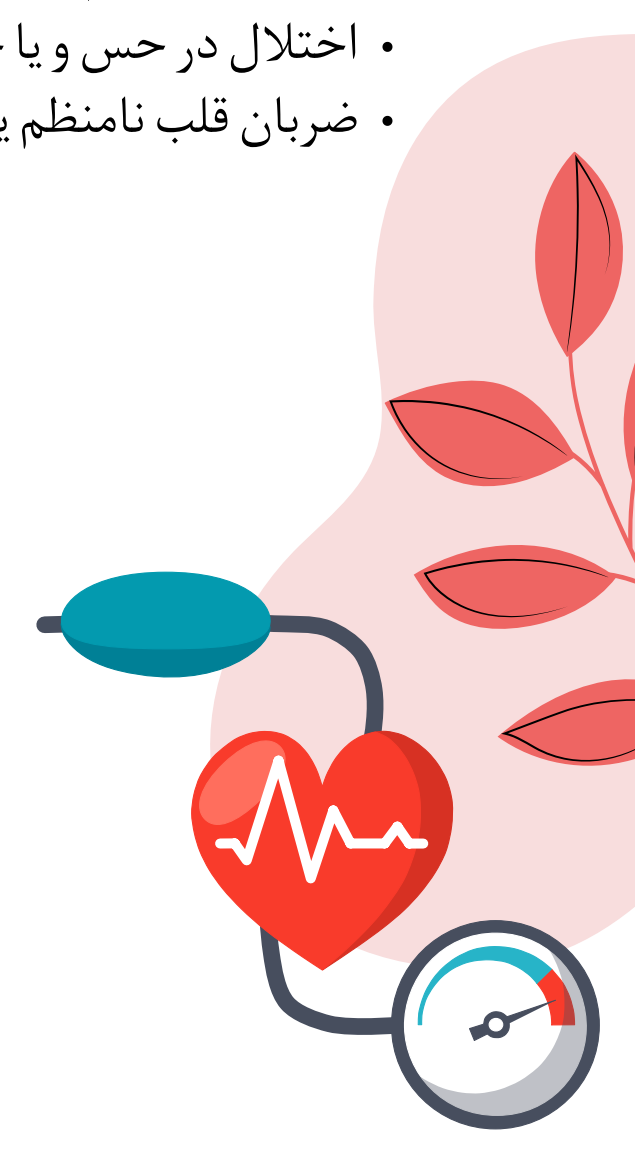
مراقبت در منزل :

- دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید.
- مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد. از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.
- در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض بیاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقیمانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد.
- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است.

علائم هشدار بیماری :

در صورت بروز علائم زیر با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید:

- سردرد شدید
- سرگیجه یا سبکی سر
- اضطراب شدید
- نفس های کوتاه و نفس نفس زدن
- خون دماغ شدن
- درد قفسه سینه، درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو. سرگیجه و تاری دید
- غش کردن
- اختلال در تکلم
- اختلال در حس و یا حرکت اندام ها و صورت
- ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم، عرق کردن، تهوع یا استفراغ، مشکل در صحبت کردن، بی حسی یا ضعف در بدن

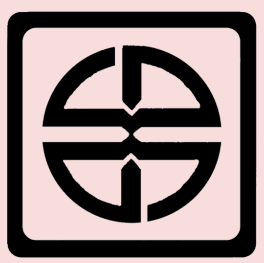




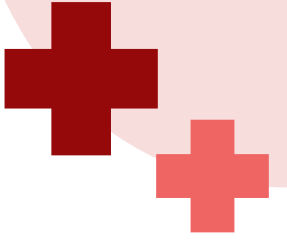
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



چند نمونه تشخیص پرستاری در بیماران دارای فشار خون

تغییر در پرفوزیون بافتی به دلیل کاهش برون ده قلب

نقص در مراقبت از خود در رابطه با ترس از بروز حمله قلبی

درد (سردرد) در ارتباط با اتساع عروق خونی مغزی همراه فشار خون عروقی

اضطراب و ترس در رابطه با تصویر ذهنی از خود

عدم تحمل فعالیت در رابطه با کاهش برون ده قلب

اختلال در آرامش به دلیل سردرد



منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش های داخلی و سی سی یو

