



بسم الله الرحمن الرحيم

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد



موضوع:

فشار خون

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





دانشکده علوم پزشکی شهرورد

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

نیازهای آموزشی

فشار خون بالا

نیاز آموزشی :

آگاهی درباره بیماری فشارخون بالا، رژیم‌گذایی و مراقبت از خود بعد از ترخیص.(۱۴-۱)

هدف:

ارتقاء آگاهی بیمار و همراهان وی در مورد بیماری پرفشاری خون.

محتوای آموزشی:

- ۱- مشخص کنید آیا قبلاً در مورد فشارخون بالا مطالعه یا آموزشی داشته یا نه؟
- بیمار را به بیان احساس خود درباره بیماری‌اش تشویق کنید.
- مشخص کنید پزشک چه اطلاعاتی به بیمار داده است و بیمار این اطلاعات را در چه حدی فهمیده است.

- نکات مبهم را برای بیمار روشن کنید.

- به بیمار توضیح دهید که فشار خون چیست؟ از چه منشاء می‌گیرد؟

- به بیمار در مورد مواردی که روی فشارخون تاثیر دارد، توضیح دهید.

- ترتیبی دهید تا بیمار با بیمارانی که مبتلا به فشارخون هستند، صحبت کند.

- علایم بیماری و عوارض ناشی از آن را به بیمار توضیح دهید.

۲- نشانه‌ها و علایم بیماری را برای بیمار شرح دهید. (سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی ازبینی، تنگی‌نفس و درد قفسه‌سینه).

۳- اثرات فشارخون کنترل نشده را برای بیمار توضیح دهید.

- اثرات بیماری روی عروق مختلف بدن

۴- در مورد عوارض عدم پیروی از دستورات دارویی به بیمار توضیح دهید.

- زمان مصرف و اهمیت آن به بیمار توضیح دهید.

- در مورد تداخل دارویی، داروهای مصرفی با بیمار صحبت کنید.

- عوارض قطع خود سرانه دارو را شرح دهید.

۵- عوامل موثر بر فشارخون بالا را شرح دهید.

تغذیه:

- برای بیمار تشریح کنید که لازم است، از مصرف غذاهایی که نمک زیادی دارد اجتناب کند(انواع فسد فودها، کنسروها، چیپس، آجیلشور، ...).

- مصرف غذاهای چرب را محدود کند.

- اهمیت مصرف سبزیجات و میوه‌جات را شرح دهید.

- اهمیت تمرینات ورزشی و کاهش وزن را برای بیمار توضیح دهید.
- خودداری از مصرف غذاهایی که باعث یبوست می‌شوند حائز اهمیت است.
- فهرست داروهای مصرفی، اطلاعاتی درباره طرز اثر، منظور از تجویز دارو، و عوارض جانبی احتمالی در اختیار بیمار قرار دهید.
 - تأکید کنید که بیمار داروها را همیشه و به موقع و با متدهای صحیح مصرف نماید.
 - خانواده بیمار را به شرکت در برنامه‌ی آموزشی تشویق کنید.
- بیمار باید بداند که عوارضی مثل سرگیجه، خونریزی از بینی، سردرد را سریعاً اطلاع دهد.
- روزانه و حداقل هر هفته فشارخون خود را چک کند و چنانچه افزایش تدریجی یا ناگهانی در آن دید به پزشک اطلاع دهد.
- به بیمار ضرورت مراجعه و پیگیری‌های بعدی را جهت کنترل و جلوگیری از عود بیماری گوشزد کنید.