



موضوع:

فشار خون

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





# نیازهای آموزشی فشار خون بالا

## نیاز آموزشی:

آگاهی درباره بیماری فشارخون بالا، رژیم غذایی و مراقبت از خود بعد از ترخیص. (1-14)

### هدف:

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

### محتوای آموزشی:

- 1- مشخص کنید آیا قبلاً در مورد فشارخون بالا مطالعه یا آموزشی داشته یا نه؟
  - بیمار را به بیان احساس خود درباره بیماری 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 می گیرد؟
  - 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.
  - علائم بیماری و عوارض ناشی از آن را به بیمار توضیح دهید.
- 2- نشانه ها و علائم بیماری را برای بیمار شرح دهید. ( سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه سینه ).
- 3- اثرات فشارخون کنترل نشده را برای بیمار توضیح دهید.
  - اثرات بیماری روی عروق مختلف بدن
- 4- 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.
- 5- 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 درباره‌ی 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 متد 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.