

تاریخچه آموزش به بیمار

مدیران پرستاری از اواخر قرن نوزدهم در انگلیس اهمیت آموزش به خانواده را به منظور رعایت بهداشت و پاکیزگی و مراقبت از بیمار مورد توجه قرار دادند. پرستاران در آمریکا نیز با همین انگیزه، ملاقات در منزل جهت بیماران ناشی از جنگ و مهاجرت را آغاز نمودند و در برنامه ریزی آموزش پرستاری از سال ۱۹۳۷ نقش پرستار به عنوان آموزگار مورد تاکید قرار گرفت. آموزش از موضوعاتی است که همیشه مورد توجه بشر بوده است، انسان در هر موقعیتی درصدد است تا با فراگیری دانش و مهارت‌های جدید بتواند در شرایط مختلف نیازهای خود را برآورده سازد، هر موقعیتی که تجربه میکند نیازهای جدیدی را در مقابل خود میبیند و چه بسا یادگیری مهارت‌های خاص حیات او را تضمین نمایند.

از دست دادن سلامتی و احیاناً بستری شدن در بیمارستان یکی از موقعیت‌هایی است که نیاز به یادگیری را دوچندان می‌نماید. به عبارت دیگر بیماری، فرصتی برای آموزش و یادگیری فراهم مینماید و در همین راستا مفهوم آموزش به بیمار در هنگام بیماری و بستری شدن در بیمارستان شکل گرفته است. آموزش به بیمار یکی از ابعاد مهم مراقبت‌های پرستاری و از نقش‌های کلیدی پرستاران در ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به شمار می‌رود. مطالعات نشان داده است که پرستاران نقش ارزنده‌ای در آموزش به بیماران دارند. این بخش جز مهمی از وظایف مستقل آنان محسوب می‌شود زیرا پرستاران دسترسی بیشتری به بیمار و خانواده وی دارند و زمان بسیاری را صرف مراقبت از بیمار می‌کنند و در نتیجه فرصت‌های مکرری برای آموزش فراهم می‌شود.

پرستار در نقش آموزش دهنده به بیمار و خانواده وی کمک می‌کند تا توانایی آنان در مراقبت از خود افزایش یابد و در نتیجه سلامتی ارتقاء یافته و از بیماری‌ها پیشگیری شود.

عادات سالم غذایی: محدودکردن میزان مصرف

سدیم و پروتئین از یک رژیم سالم حاوی مقادیر اندک چربی، در پیشگیری و یا کنترل فشارخون بالا حتی به افراد با وزن طبیعی نیز کمک می‌کند. پتاسیم به پیشگیری از افزایش فشارخون کمک می‌کند که علت آن تا حدی مربوط به افزایش دفع نمک است. پتاسیم در برخی از غذاها بویژه میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. اثر پتاسیم مکمل‌های غذایی به اندازه اثر پتاسیم موجود در مواد غذایی طبیعی نیست. بیشتر افراد از طریق استفاده از غذاهای حاوی این ماده، پتاسیم مورد نیاز بدن را دریافت می‌کنند.



میزان دریافت سدیم (نمک) از غذاها یک عامل حیاتی در کنترل فشارخون می‌باشد. مصرف زیاد نمک سبب می‌شود که بدن شما آب زیادی را در بدن حفظ کرده و در نتیجه حجم‌خون و به دنبال آن فشارخون افزایش یابد. گرچه سدیم یک ماده

معدنی ضروری است، متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که یک فرد در طول یک شبانه‌روز کمتر از ۲۴۰۰ میلی‌گرم (یا ۲/۴ گرم) سدیم مصرف کند که در حدود ۱ قاشق چایخوری نمک طعام می‌باشد. البته این میزان نمک شامل کل نمک موجود در غذا و همچنین نمکی می‌شود که شما موقع طبخ غذا به آن اضافه می‌کنید. تمامی غذاهای با منشاء حیوانی مانند گوشت قرمز و لبنیات، حاوی سدیم هستند. غذای رستوران‌ها و غذاهای آماده سدیم بسیار زیادی دارند. جهت مشاهده میزان سدیم، برجسب غذایی موجود بر روی یک قوطی کنسرو یا یک شیشه سس گوجه‌فرنگی را نگاه کنید. ممکن است بدون اینکه در طول روز از نمکدان استفاده کنید، با مصرف اینگونه غذاها مقدار زیادی نمک را وارد بدن خود کنید. در عوض میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات حاوی سدیم نبوده یا مقدار اندکی سدیم دارند، مگر آنکه خود شما در حین مصرف به آنها نمک اضافه کنید.



کنترل استرس: استرس سبب افزایش داپمی

فشارخون نمی‌شود. زمانیکه شما ناراحت باشید فشارخونتان بالاتر می‌رود. بدن همواره به استرس به صورت فرار یا مبارزه پاسخ می‌دهد، یعنی اینکه خود را برای مبارزه یا فرار آماده



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



آموزش زندگی سالم

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکونی

مسئول آموزش به بیماروسلامت
همگانی

بهار ۹۶



ممکن است شما قادر به تغییر پاسخ ناخودآگاه بدن خود به استرس نباشید و همچنین ممکن است نتوانید همیشه از شرایط استرس‌زا اجتناب کنید، اما می‌توانید روش‌های کسب آرامش را بیاموزید و فعالیت‌هایی نظیر ورزش را انجام دهید تا به شما در اصلاح خطرهای مرتبط با استرس کمک کنند. همچنین می‌توانید با پزشک در مورد میزان استرس که یکی از عوامل دخیل در فشارخون بالا می‌باشد، صحبت کنید.



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان
محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

می‌سازد. افزایش موقت فشارخون و تعداد ضربان قلب جزئی از پاسخ فیزیولوژیک می‌باشد و در برخی از افراد نسبت به سایرین شدیدتر است.



گرچه سنجش میزان استرس دشوار می‌باشد ولی تحقیقات، یافته‌های عمومی زیر را نشان می‌دهند:

۱- در برخی افراد، فشارخون در پاسخ به شرایط استرس‌زا افزایش می‌یابد و این افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا هستند.

۲- برخی افراد به شکلی ناسالم به استرس پاسخ می‌دهند، برای مثال پرخوری بیش از حد، استعمال سیگار یا نوشیدن الکل که این موارد ممکن است در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند.