

صورتجلسه روز جهانی فشار خون

فشار خون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن فشارخون از حد طبیعی بالاتر رفته و منجر به آسیب اندام های حیاتی می شود. ۲۸ اردیبهشت ماه به عنوان روز جهانی فشارخون تعیین شده است تا در این روز مردم نسبت به این بیماری و عوارض مهم و خطرناک آن که شامل سکته مغزی و بیماری های قلبی و کلیوی است حساس شوند و بدانند که فشارخون و عوارض آن قابل پیشگیری است.

در این راستا در مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۷ برنامه هایی در مرکز آموزشی درمانی سینا برگزار شد و نکات آموزشی و پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا به مراجعین و بیماران و همراهان ارائه گردید .

اهم برنامه های برگزار شده :

- پخش فیلم های آموزشی پیشگیری و کنترل فشار خون در لابی بیمارستان
- کنترل فشار خون مراجعین ، بیماران ، همراهان و کارکنان این مرکز و آموزش نکات سبک زندگی سالم
- ارجاع بیماران و مراجعین دارای فشار خون بالا به مراکز بهداشتی محل سکونت و بخش اورژانس
- طراحی پمفلت های آموزشی توسط واحد آموزش سلامت و ارائه آن به همراهان و مراجعین به این مرکز
- نصب پوسترهای آموزشی و استند کنترل فشار خون در لابی بیمارستان و بخش های بستری
- آموزش پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا و سبک زندگی سالم به مراجعین و کارکنان

لازم به ذکر است این برنامه با کمک دانشجویان ترم ۷ پرستاری و هماهنگی و نظارت خانم چالاک در سالن انتظار این مرکز انجام شد و در پایان برنامه با حضور ریاست بیمارستان از متولیان برنامه تقدیر و تشکر شد.

از جمله نکات پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا که آموزش داده شد :

کنترل وزن

انجام فعالیت بدنی و ورزش

دوری از استرس و اضطراب

عدم مصرف دخانیات و الکل

کاهش مصرف نمک

کنترل فشار خون بصورت دوره ای

تغذیه سالم و مصرف میوه و سبزیجات فراوان

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی سینا