

صورتجلسه آموزش سلامت همگانی پیشگیری از فشار خون ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

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. بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه اطلاع داشته باشند دچار فشار خون بالا هستند به همین دلیل فشار خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشته اند . ۲۷ اردیبهشت ماه هر سال به عنوان روز جهانی فشارخون بالا 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 بالا و عوارض آن قابل پیشگیری است.

در این راستا در روز جهانی فشار خون برنامه های برگزار شده در مرکز آموزشی درمانی سینا به شرح ذیل میباشد:

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

اهم مطالب آموزش داده شده به مراجعین :

- 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