

## شیوه نامه ارائه خدمت مراقبت فشارخون بالا در هر نوبت مراقبت توسط غیرپزشک

برای افراد مبتلا به فشارخون بالا (بدون دیابت)، بسته خدمت غیرپزشک (مراقب سلامت، بهورز، پرستار) معمولاً بر اساس مدل مراقبت مزمن و مدیریت ریسک قلبی-عروقی است. هدف فقط کنترل فشار نیست بلکه کاهش خطر سکتته، بیماری قلبی، بیماری کلیوی مد نظر است که نهایتاً به پیشگیری از مرگ زودرس می انجامد.

### ۱) ارزیابی و پایش بالینی

#### الف) اندازه گیری ها

- کلیه شرایط اندازه گیری فشارخون را مطابق دستورالعمل برنامه کشوری پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، رعایت کنید. اندازه گیری صحیح فشارخون و ثبت دقیق نتیجه بسیار اهمیت دارد. در هر مراقبت فشارخون را با رعایت کلیه اصول اندازه گیری و ثبت کنید. از گرد کردن اعداد خودداری کنید و عدد دقیق فشارخون را ثبت کنید.

در هر نوبت:

- اندازه گیری استاندارد فشار خون (دو بار با فاصله ۲-۱ دقیقه و محاسبه میانگین)

- نبض

- وزن و Body Mass Index

### ب) بررسی کنترل بیماری

مروار:

- بررسی نتایج ثبت شده فشار خون خانگی (Home BP log) (ثبت میزان فشارخون بر اساس خود اظهاری یا طبق اعداد ثبت شده توسط بیمار در خدمت مراقبت فشارخون ممنوع است. در صورتیکه برای پیگیری غیرحضور خدمت اختصاصی ایجاد گردد میتواند خوداظهاری را ثبت کرد و لذا در حال حاضر به هیچ وجه در خدمات الکترونیک نتایج خوداظهاری نباید ثبت شود)

- میزان پایبندی به دارو

#### عوارض یا علائم هشدار:

- سردرد شدید

- درد قفسه سینه

- تنگی نفس

- علائم عصبی

### ج) ارزیابی عوامل خطر قلبی عروقی

بررسی:

- مصرف نمک
- چاقی
- کم‌تحرکی
- دخانیات
- استرس
- خواب
- سابقه خانوادگی

### ۲) آموزش خودمراقبتی (Core Hypertension Education)

#### الف) آموزش بیماری

بیمار بداند:

- فشار خون بالا اغلب بی‌علامت است
- درمان طولانی‌مدت است
- قطع خودسرانه دارو خطرناک است

#### ب) آموزش دارویی

• زمان صحیح مصرف دارو

• فراموشی دوز

• عوارض شایع

• اهمیت استمرار درمان

Teach-back: بیمار توضیح دهد چگونه دارو را مصرف می‌کند.

#### ج) آموزش تغذیه

تمرکز اصلی:

کاهش مصرف سدیم  
آموزش:

- کاهش نمک
- اجتناب از غذاهای پر نمک
- افزایش میوه و سبزی
- کاهش چربی اشباع
- کنترل وزن

#### د) فعالیت بدنی

آموزش:

- پیاده‌روی منظم
  - فعالیت هوازی
  - تمرین مقاومتی سبک
- هدف گذاری رفتاری در هر مراجعه.

#### ه) آموزش پایش خانگی فشار خون

- روش صحیح اندازه‌گیری
- زمان مناسب اندازه‌گیری
- ثبت نتایج
- چه زمانی نیاز به مراجعه است

#### ۳) مداخلات سبک زندگی (Lifestyle Counseling)

بسته استاندارد:

- کاهش وزن
- هر مقدار کاهش وزن می‌تواند به افت فشار کمک کند.
- کاهش مصرف نمک
- هدف آموزشی مشخص.
- ترک دخانیات
- قطع مصرف الکل (در صورت مطرح بودن)
- مدیریت استرس

Mindfulness

#### ۴) غربالگری و پایش عوارض/خطر

پیگیری شود:

- آزمایش عملکرد کلیه
  - چربی خون
  - خطر قلبی-عروقی
  - بررسی آسیب اعضای هدف: • قلب • کلیه • چشم
- ارزیابی خطر ۱۰ ساله قلبی عروقی (خطرسنجی قلبی طبق دستورالعمل بر اساس میزان خطر در فواصل زمانی تعیین شده انجام می شود)

#### ۵) حمایت رفتاری و توانمندسازی

مثال اهداف:

- کاهش نمک سفره (حذف نمکدان)
- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۳ تا ۵ نوبت طی هفته
- ۵ درصد کاهش وزن

#### ۶) ارجاع

ارجاع به پزشک اگر:

- فشارخون کنترل نیست
- فشار خیلی بالاست
- علائم هشدار وجود دارد
- عوارض دارویی
- احتمال فشار مقاوم
- نشانه آسیب عضو هدف

#### ۷) مستندسازی و پیگیری

ثبت: در ثبت خدمت الکترونیک دقت نمایید. پرسیدن و ثبت پاسخ کلیه سئوالات و اندازه گیری فشارخون در هر مراقبت الزامی است.

- فشارخون
- آموزشها
- اهداف

- پیگیری

- زمان مراجعه بعدی

### حداقل خدمات هر مراقبت

هر نوبت باید این ۷ جزء را داشته باشد:

✓ اندازه‌گیری فشارخون

✓ ارزیابی پابندی درمان

✓ آموزش دارو

✓ آموزش تغذیه (به‌ویژه نمک)

✓ آموزش فعالیت بدنی

✓ هدف‌گذاری رفتاری

✓ پیگیری/ارجاع