

CN: Lê Thị Thanh Hà

Huyết áp là áp lực của máu lên thành mạch. Tăng huyết áp có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, và là căn bệnh vô cùng nguy hiểm vì nó thường không có triệu chứng rõ rệt.

Tăng huyết áp thường là một bệnh mãn tính, tiến triển ngày càng nặng dần, nhiều bệnh nhân chỉ nhận thấy nguy hiểm có thể đe dọa tính mạng bệnh nhân nếu chúng ta không đi khám và chăm sóc chu đáo. Vì vậy người đi khám khi tiếp xúc với bệnh nhân cần phải nhẹ nhàng, ân cần và biết thông cảm.



Đặc điểm của bệnh nhân tăng huyết áp là tiến triển kéo dài và ngày càng nặng dần nếu không

Chăm sóc bệnh nhân tăng huyết áp

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 19 Tháng 4 2018 21:04 -

Được điểu trị và chăm sóc tốt. Bệnh nhân dễ bị di chứng rất nặng và có thể tử vong do nhồi máu não hoặc biến chứng do tai biến điểu trị, do vậy công tác chăm sóc của điều dưỡng rất quan trọng

1. Mục đích chăm sóc bệnh nhân:

- Điều trị bệnh nhân nằm nghỉ, tránh lao động trí óc căng thẳng, lo lắng quá độ, nên tập thể dục nhẹ (tránh các vận động, các bộ môn thể dục nặng như cày cấy, chèo thuyền...), đi bộ thường xuyên, bài tập.
- Điều dưỡng viên, trấn an bệnh nhân để an tâm điểu trị.
- Theo dõi các dấu hiệu sinh tồn, được biết là tình trạng tăng huyết áp. Tuân theo tình trạng hàng ngày có thể theo dõi có thể từ 15 phút cho đến 2 giờ đo một lần.
- Luôn giữ ấm cơ thể bệnh nhân nhất là vào mùa đông.
- Ăn uống đủ năng lượng, nhiều sinh tố và hạn chế muối dưới 5g muối, hạn chế mỡ, các chất béo động vật, kiêng rượu, thuốc lá, chè đặc.
- Tránh các yếu tố kích thích, lo lắng, stress cho bệnh nhân.
- Vệ sinh sạch sẽ: hàng ngày vệ sinh răng miệng và da để tránh các nhiễm khuẩn, phát hiện sớm các nhiễm trùng để có hướng điểu trị cho bệnh nhân. áo quần, vệ sinh giường và các vật dụng khác phải luôn được sạch sẽ.

2. Mục đích các ý là:

Chăm sóc bệnh nhân tăng huyết áp

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 19 Tháng 4 2018 21:04 -

- Thuộc dùng: thuộc hiện để ý để các yếu tố khi dùng thuốc, như: các thuốc tiêm, thuốc uống. Trong quá trình dùng thuốc nếu có bất thường phải báo cho bác sĩ biết.

- Thuộc hiện các xét nghiệm: công thức máu, ure và creatinin máu, điện tim, protein niệu, soi đáy mắt, siêu âm tim và chụp X quang tim phổi.

3. Theo dõi:

- Đo u huyết sinh tồn: mạch, nhiệt, huyết áp, nhịp thở.

- Tình trạng tồn tại các triệu chứng, thần và tim mạch.

- Tình trạng sử dụng thuốc và các biến chứng do thuốc gây ra, đặc biệt chú ý các thuốc có thể gây huy huyết áp thì phải dùng hay các thuốc huy huyết áp mạnh.

- Các biến chứng của tăng huyết áp.

4. Giáo dục sức khỏe:

- Giáo dục cho bệnh nhân và gia đình về các nguyên nhân, các yếu tố thuận lợi làm tăng huyết áp

- Giáo dục cho bệnh nhân và gia đình cách phát hiện các dấu hiệu tăng huyết áp, cách phòng, điều trị và theo dõi bệnh nhân tăng huyết áp.

Chăm sóc bệnh nhân tăng huyết áp

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 19 Tháng 4 2018 21:04 -

D phòng cấp I: đối với những người chưa bị tăng huyết áp cần lưu ý vấn đề sinh hoạt hàng ngày nhất là các thói quen có hại sức khỏe phải khám định kỳ phát hiện tăng huyết áp hay các bệnh liên quan. Trong đời sống này chú ý đến những người có yếu tố nguy cơ mắc bệnh cao cho dù những người chưa phát hiện tăng huyết áp những cần trao đổi tuyên truyền để phải hợp đồng phòng cùng nhân viên y tế tuyến trên.

D phòng cấp II: đối với người đã tăng huyết áp, cần phải chặt chẽ hơn nữa trong chế độ ăn uống, nghỉ ngơi theo dõi huyết áp đều đặn và có kế hoạch điều trị ngoại trú theo dõi tiến triển, tác dụng phụ của thuốc. Cần chú ý yếu tố kinh tế trong điều trị vì đây là một quá trình lâu dài, tốn kém.

Có 6 cách phòng bệnh ngay từ đầu:

+Tránh béo phì.

+Tăng hoạt động thể lực.

+Thay đổi lượng muối trong chế độ ăn (< 2,4g/ngày tương đương với khoảng 6g muối ăn natri clorid).

+Thay đổi lượng rượu bia đối với những người uống quá nhiều. Ủy ban quốc gia Hoa Kỳ về phòng chống tăng huyết áp JNC-VII khuyên mỗi ngày chỉ nên uống không quá 1 ounce đối với nam và 1/2 ounce đối với nữ (1 ounce khoảng 29,6 ml rượu whisky).

+Bỏ hút thuốc lá.

+Theo dõi huyết áp.

Chăm sóc bệnh nhân tăng huyết áp

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 19 Tháng 4 2018 21:04 -

Khuyến bệnh nhân thay đổi lối sống:

+Giảm cân nếu quá cân.

+Hạn chế uống rượu: trong mỗi ngày uống không quá 30 ml ethanol, tức uống đồ uống 720 ml bia, 300 ml rượu vang, 60 ml whisky đối với nam giới, nữ giới và người nhẹ cân uống bằng một nửa nam giới.

+Tăng hoạt động thể lực: 30-40 phút hàng ngày.

+Giảm lượng muối ăn vào.

+Duy trì chế độ kali qua chế độ ăn.

+Duy trì calci và magnesi cần thiết.

+Người hút thuốc lá.

+Giảm ăn các chất béo và mỡ bão hòa.