CN: Lê Th□ Thanh Hà

Huy□t áp là áp l□c c□a máu lên thành m□ch. Tăng huy□t áp có th□ làm tăng nguy c□ m□c b□nh tim m□ch, và là căn b□nh vô cùng nguy hi□m vì nó th□□ng không có tri□u ch□ng rõ r□t.

Tăng huy□t áp th□□ng là m□t b□nh m□n tính, ti□n tri□n ngày càng n□ng d□n, nhi□u bi□n ch□ng r□t nguy hi□m có th□ đe do□ tính m□ng b□nh nhân n□u chúng ta không đi□u tr□ và chăm sóc chu đáo. Vì v□y ng□□i đi□u d□□ng khi ti□p xúc v□i b□nh nhân c□n ph□i nh□ nhàng, ân c□n và bi□t thông c□m.



Đ□c đi□m c□a b□nh nhân tăng huy□t áp là ti□n tri□n kéo dài và ngày càng n□ng d□n n□u không

đ□□c đi□u tr□ và chăm sóc t□t. B□nh đ□ l□i di ch□ng r□t n□ng và có th□ t□ vong do nh□ng bi□n ch□ng c□a b□nh ho□c do tai bi□n đi□u tr□, do vâ□y công tác chăm sóc cu□a điêu d□□ng rất quan tro□ng

1. Th□c hi□n chăm sóc c□ b□n:

- Đ□t b□nh nhân n□m ngh□, tránh lao đ□ng trí óc căng th□ng, lo l□ng quá đ□, nên t□p th□ d□c nh□ (tránh các vâ□n đô□ng, các bô□ môn thê□ du□c nă□ng nh□ c□□ ta□, cha□y bô□…), đi b□ th□ giãn, b□i l□i.

- Đ□ng viên, tr□n an b□nh nhân đ□ an tâm đi□u tr□.

- Theo dõi các d□u hi□u sinh t□n, đ□c bi□t là tình tr□ng tăng huy□t áp. Tu□ theo t□ng tr□□ng h□p c□ th□ đ□ theo dõi có th□ t□ 15 phút cho đ□n 2 gi□ đo m□t l□n.

- Luôn gi□ □m c□ th□ b□nh nhân nhất là vào mùa đông.

- Ăn u□ng đ□ năng l□□ng, nhi□u sinh t□ và h□n ch□ mu□i d□□i 5g mu□i, h□n ch□ m□, các ch□t béo đ□ng v□t, kiêng r□□u, thu□c lá, chè đ□c.

- Tránh các y□u t□ kích thích, lo lăng, strees cho b□nh nhân.

- V□ sinh s□ch s□: hàng ngày v□ sinh răng mi□ng và da đ□ tránh các □ nhi□m khu□n, phát hi□n s□m các □ nhi□m trùng đ□ có h□□ng đi□u tr□ cho b□nh nhân. áo qu□n, v□i tr□i gi□□ng và các v□t d□ng khác ph□i luôn đ□□c s□ch s□.

□2. Th□c hi□n các y l□nh:

- Thu□c dùng: th□c hi□n đ□y đ□ các y l□nh khi dùng thu□c, nh□: các thu□c tiêm, thu□c u□ng. Trong quá trình dùng thu□c n□u có b□t th□□ng ph□i báo cho bác sĩ bi□t.

- Th□c hi□n các xét nghi□m: công th□c máu, ure và creatinin máu, đi□n tim, protein ni□u, soi đáy m□t, siêu âm tim và ch□p X quang tim ph□i.

□3. Theo dõi:

- D□u hi□u sinh t□n: m□ch, nhi□t, huy□t áp, nh□p th□.

- Tình tr□ng t□n th□□ng m□t, th□n và tim m□ch.

- Tình tr□ng s□ d□ng thu□c và các bi□n ch□ng do thu□c gây ra, đ□c bi□t chú ý các thu□c có th□ gây h□ huy□t áp t□ th□ đ□ng hay các thu□c h□ huy□t áp m□nh.

- Các bi□n ch□ng c□a tăng huy□t áp.

□4. Giáo d□c s□c kho□:

- Giáo d□c cho b□nh nhân và gia đình v□ các nguyên nhân, các y□u t□ thu□n l□i làm tăng huy□t áp

- Giáo d□c cho b□nh nhân và gia đình cách phát hi□n các d□u ch□ng tăng huy□t áp, cách phòng, đi□u tr□ và theo dõi b□nh nhân tăng huy□t áp.

D□ phòng c□p I: đ□i v□i nh□ng ng□□i ch□a b□ tăng huy□t áp c□n l□u ý v□n đ□ sinh ho□t hàng ngày nh□t là các thói quen có h□i s□c kh□e ph□i khám đ□nh k□ đ□ phát hi□n tăng huy□t áp hay các b□nh liên quan. Trong đ□i t□□ng này chú ý đ□n nh□ng ng□□i có y□u t□ nguy c□ m□c b□nh cao cho dù nh□ng l□n đ□u ch□a phát hi□n tăng huy□t áp nh□ng c□n trao đ□i tuyên truy□n đ□ ph□i h□p d□ phòng cùng nhân viên y t□ tuy□n tr□□c.

D□ phòng c□p II: đ□i v□i ng□□i đã tăng huy□t áp, c□n ph□i ch□t ch□ h□n n□a trong ch□ đ□ ăn u□ng, ngh□ ng□i theo dõi huy□t áp đ□u đ□n và có k□ ho□ch đi□u tr□ ngo□i trú đ□ theo dõi ti□n tri□n, tác d□ng ph□ c□a thu□c. C□n chú ý y□u t□ kinh t□ trong đi□u tr□ vì đây là m□t li□u trình lâu dài, t□n kém.

Có 6 cách phòng b□nh ngay t□ đ□u:

+Tránh béo phì.

+Tăng ho□t đ□ng th□ l□c.

+Thay đ□i l□□ng mu□i trong ch□ đ□ ăn (< 2,4g/ngày t□□ng đ□□ng v□i kho□ng 6g mu□i ăn natri clorid).

+Thay đ□i l□□ng r□□u bia đ□i v□i nh□ng ng□□i u□ng quá nhi□u. □y ban qu□c gia Hoa K□ v□ phòng ch□ng tăng huy□t áp JNC-VII khuyên m□i ngày ch□ nên u□ng không quá 1 ounce đ□i v□i nam và 1/2 ounce đ□i v□i n□ (1 ounce kho□ng 29,6 ml r□□u whisky).

+B□ hút thu□c lá.

+Theo dõi huy□t áp.

□Khuyên b□nh nhân thay đ□i l□i s□ng:

+Gi□m cân n□u quá cân.

+H□n ch□ u□ng r□□u: trong m□i ngày u□ng không quá 30 ml ethanol, t□□ng đ□□ng 720 ml bia, 300 ml r□□u vang, 60 ml whisky đ□i v□i nam gi□i, n□ gi□i và ng□□i nh□ cân u□ng b□ng m□t n□a nam gi□i.

+Tăng ho□t đ□ng th□ l□c: 30-40 phút hàng ngày.

+Gi□m l□□ng mu□i ăn vào.

+Duy trì đ□ ch□ đ□ kali qua ch□ đ□ ăn.

+Duy trì calci và magnesi c□n thi□t.

+Ng□ng hút thu□c lá.

+Gi□m ăn các ch□t béo và m□ bão hòa.