





کمیته آموزش بیمار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان



سلسله وینارهای توانمندسازی پرستاران در آموزش خودمراقبتی بیماریهای مزمن

## موضوع:

مفاهیم پایبندی به رژیم درمانی و تبعیت از درمان  
روش های مناسب برای بیماران سالمند و دچار فراموشی

ارائه دهنده: مریم شیرازی

هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

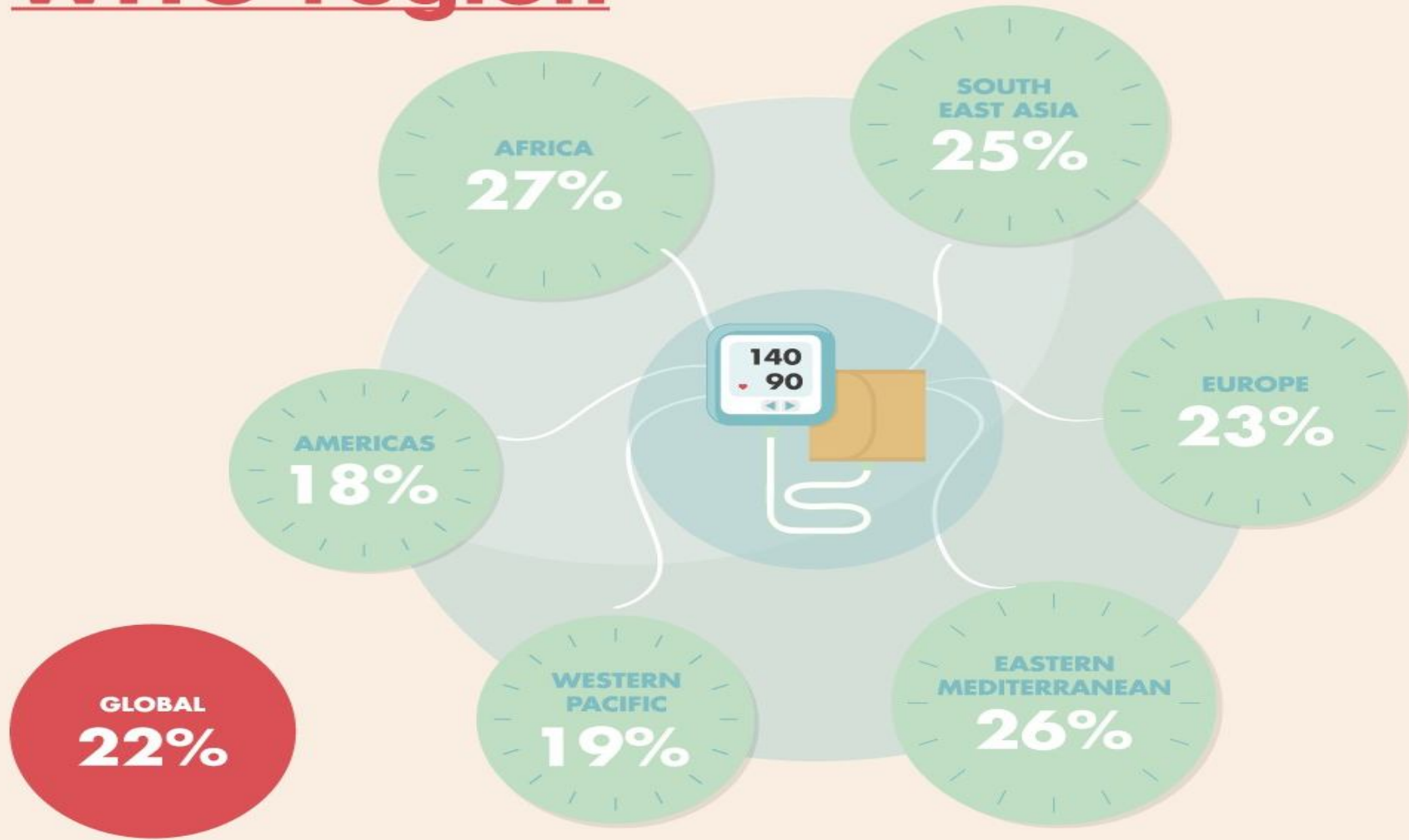


# اهداف رفتاری

## بعد از پایان این مبحث انتظار می رود فراگیران بتوانند:

1. تعریف پایبندی به رژیم درمانی و تبعیت از رژیم درمانی را از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی تبیین کنند.
2. تفاوت پایبندی به رژیم درمانی و تبعیت از رژیم درمانی را توضیح دهند.
3. علل عدم پای بندی به رژیم درمانی در مبتلایان به فشارخون بالا را تبیین نمایند.
4. عواقب و عوارض عدم پای بندی به رژیم درمانی در مبتلایان به فشارخون بالا را فهرست نمایند.
5. عوامل مؤثر بر پای بندی به رژیم درمانی در مبتلایان به فشارخون بالا را تبیین نمایند.
6. روش های مناسب برای پایبند کردن به درمان مبتلایان به فشارخون بالا را شرح دهند.

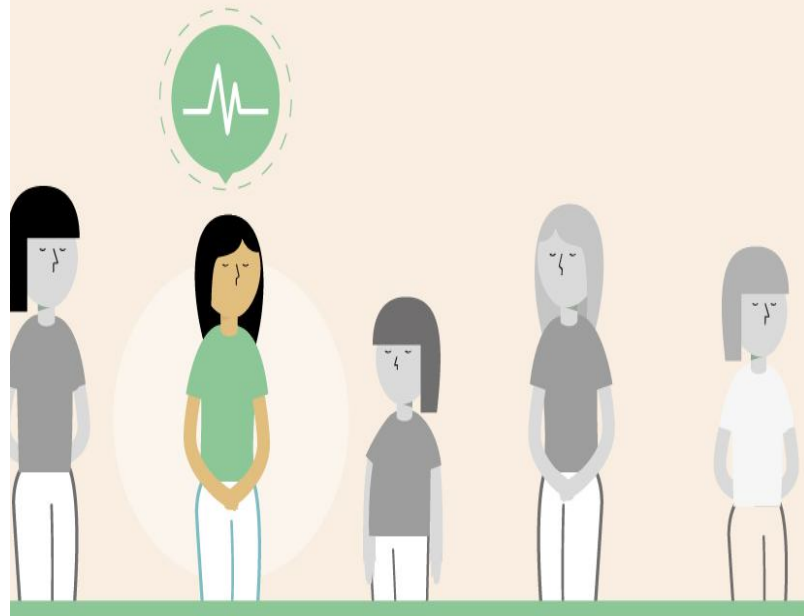
# Hypertension prevalence by WHO region



## مقدمه

- فشار خون بالا یک بیماری جدی است و علت عمده مرگ زودرس در سراسر جهان است.
- از هر 4 مرد 1 و از هر 5 زن 1 نفر (بیش از یک میلیارد نفر) به این بیماری مبتلا هستند.
- بار فشار خون بالا در کشورهای با درآمد کم و متوسط، جایی که دو سوم موارد یافت می شود، به طور نامتناسبی احساس می شود، بیشتر به دلیل افزایش عوامل خطر در این جمعیت ها در دهه های اخیر.
- یکی از رفتارهای مرتبط با بیماری که درمان موفقیت آمیز آن را پیش بینی نموده و از عوارض منفی و شدت بیماری می کاهد، تبعیت بیماران از رژیم درمانی است.
- تنها 40 % به طور ضعیف از رژیم دارویی جهت کنترل فشار خون تبعیت می کنند.

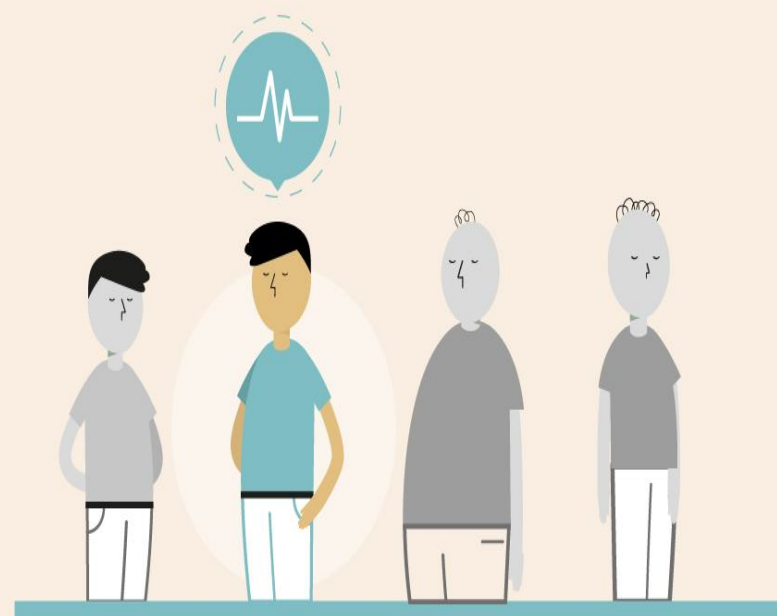
Most people with  
high blood pressure  
**DO NOT KNOW THEY HAVE IT.**



**1 in 5**

women have hypertension

Most people with  
high blood pressure  
**DO NOT KNOW THEY HAVE IT.**



**1 in 4**

men have hypertension

# تعریف پایبندی به رژیم درمانی از نظر WHO

- میزان **مطابقت رفتار افراد** (در زمینه مصرف دارو، رعایت رژیم

غذایی و یا تغییر در سبک زندگی) با **توصیه های** مطرح شده توسط

**مراقبین بهداشتی و درمانی**



# تفاوت تبعیت و پایبندی به رژیم درمانی

- پیروی یا تبعیت از رژیم درمان (Treatment Compliance)

- همکاری داوطلبانه بیمار در پیروی از یک رژیم تجویز شده

- پای بندی به رژیم درمانی (Treatment Adherence)

- پای بندی به این معناست که بیمار درمان تجویز شده مانند نگه داشتن قرارها و

برنامه ها و پیوستن به دارو را برای نتیجه درمانی مطلوب دنبال می کند. این

شامل مسئولیت فعالی است که توسط بیمار و ارائه دهندگان مراقبت های

بهداشتی تقسیم می شود.

## علل عدم پای بندی مبتلایان به فشارخون بالا به رژیم درمان

- اگر چه مردم و پزشکان وقت و انرژی زیادی را صرف اقدامات تشخیص بیماری می نمایند، اما بسیاری از بیماران مبتلا به بیماری های مزمن به علت **خستگی ناشی از درمان طولانی مدت و مصرف طولانی مدت دارو و ناامیدی از درمان قطعی و عوارض جانبی مصرف داروها،** پی گیری رژیم درمانی توصیه شده را رها ساخته یا نادیده می گیرند.

## سایر علل

- عوامل اقتصادی (ناتوانی در خرید داروها)
- بی علامت بودن بیماری
- عدم دسترسی به محصولات غذایی متناسب با بیماری (دوغ کم نمک و ...)
- کاهش حواس پنجگانه از جمله حس چشایی باعث می شود در رعایت رژیم کم سدیم سهل انگاری کنند.

# عواقب و عوارض عدم پایبندی به رژیم درمانی

**Uncontrolled hypertension causes premature death.**



**It increases the risk of:**



Heart attack



Stroke



Kidney failure



Blindness



Other complications

- عود بیماری و پیشرفت ناتوانی به شکل ابتلا به بیماری هایی نظیر سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، نابینایی و ...
- نیاز به بستری شدن مکرر در بیمارستان و بخش های مراقبت ویژه
- افزایش 15 تا 20 درصدی هزینه های درمان

## عوامل مؤثر بر پایبندی بیماران به رژیم درمانی



- خصوصیات فردی، اقتصادی و

اجتماعی بیماران

- رابطه متقابل پزشک و بیمار

- سیستم مراقبت سلامتی

## توجه به چند نکته برای پایبند کردن به درمان در مبتلایان به فشارخون بالا

1. بیمار را حمایت کنید نه سرزنش
2. پایبندی به طور همزمان تحت تأثیر چندین عامل است
3. مداخلات متناسب با بیمار لازم است
4. پایبندی فرآیندی پویا است که باید پیگیری شود
5. پرسنل بهداشت باید در زمینه پایبندی به رژیم درمان آموزش ببینند.
6. درگیر کردن خانواده در امر درمان، یک عامل اصلی برای موفقیت در بهبود پایبندی است
7. یک رویکرد بین رشته ای نسبت به پایبندی لازم است
8. کاربردی کردن آموزش ها

## چند راهکار برای پای بندی به رژیم دارویی در سالمندان مبتلا به پرفشاری خون

- هیدروکلرتیازید باعث افزایش ادرار میشود و توصیه میشود هنگام صبح مصرف شود تا از بروز مشکلات خواب در شب جلوگیری شود.
- بهتر است شروع مصرف کاپتوپریل در شب باشد زیرا ممکن است باعث سرگیجه شد. در بیشتر موارد نیز توصیه میشود دارو هنگام صبح مصرف شود زیرا احتمال فراموش کردن آن کمتر است. در صورت تجویز بیش از یک قرص در روز باید آنها را با فاصله هر 12 ساعت یا هر 8 ساعت مصرف کرد.
- استفاده از لوزارتان به طور منظم باعث تاثیر گذاری بیشتر آن میشود. پرستار سالمند زمان مشخصی از روز را برای این دارو در نظر می گیرد. ممکن است لوزارتان عوارضی مانند سرگیجه و بیحالی را به همراه داشته باشد و باید مراقب سالمندان بود.
- استفاده از جعبه دارویی

# High blood pressure: you can prevent it.



Reduce salt  
to less than 5g daily



Eat fruits and vegetables  
regularly



Avoid saturated fats  
and trans fats



Avoid tobacco



Reduce alcohol



Be physically  
active every day





## چند راهکار برای پای بندی به رژیم غذایی در سالمندان مبتلا به پرفشاری خون

- پختن سبزی یا پوره کردن آن
- مصرف دوغ خانگی و محصولات لبنی فاقد لاکتوز
- مصرف گوشت چرخ کرده به جای تکه ای
- ریز کردن نان در غذا و شیر
- مصرف میوه های نرم و یا رنده کردن و آب گرفتن میوه
- مصرف لبنیات کم چرب
- پرهیز از مصرف کنسرو و تن ماهی و غذاهای فرآوری شده و سس سالاد
- خواندن میزان سدیم روی برچسب مواد غذایی
- پرهیز از استفاده از دستگاه تصفیه آب خانگی
- مصرف غذاهای آب پز و بخار پز و گرفتن روغن غذاهای سرخ شده
- قطع مصرف کافئین (نوشابه های گازدار، کاکائو و قهوه)



از حسن توجه شما سپاسگزارم