



UNIWERSYTECKIE CENTRUM KLINICZNE
IM. PROF. K. GIBIŃSKIEGO
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego
w Katowicach

Program Edukacji Zdrowotnej dla Pacjentów z Nadciśnieniem Tętnicznym



Wstęp

Nadciśnienie tętnicze (NT) to jedna z najczęściej występujących chorób przewlekłych na świecie. Odpowiednia edukacja pacjenta jest kluczowa dla skutecznego leczenia oraz zapobiegania powikłaniom. Celem niniejszego programu jest dostarczenie pacjentowi wiedzy oraz praktycznych umiejętności umożliwiających kontrolę ciśnienia tętniczego i poprawę jakości życia.

Cele programu

- Zwiększenie świadomości zdrowotnej oraz poprawa samokontroli u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym poprzez edukację w zakresie przyczyn, objawów, leczenia i profilaktyki choroby.
- Wyjaśnienie istoty nadciśnienia tętniczego i jego skutków zdrowotnych
- Nauczenie technik pomiaru ciśnienia tętniczego
- Promowanie zdrowego stylu życia, w tym diety i aktywności fizycznej
- Omówienie znaczenia regularności przyjmowania leków
- Wskazanie czynników ryzyka i metod ich ograniczania

Zakres programu edukacji

- Co to jest nadciśnienie tętnicze
- Objawy i powikłania
- Samokontrola i pomiar ciśnienia tętniczego
- Zasady zdrowego trybu życia
- Farmakoterapia
- Profilaktyka powikłań
- Wsparcie rodziny pacjenta

Metody realizacji programu

- Indywidualne rozmowy z pacjentami prowadzone przez pielęgniarkę
- materiały edukacyjne (broszury, plakaty)
- Pokaz prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego
- Konsultacje dietetyczne

Edukator

Pielęgniarka/Położna oddziału

Treści edukacyjne

1. Co to jest nadciśnienie tętnicze?

- Definicja: Nadciśnienie tętnicze to stan, w którym ciśnienie krwi w tętnicach utrzymuje się powyżej wartości 140/90 mmHg.
- Przyczyny: Czynniki genetyczne, otyłość, brak ruchu, nadmierne spożycie soli, stres, alkohol, palenie papierosów.
- Znaczenie regularnych pomiarów ciśnienia.

2. Objawy i powikłania nadciśnienia

- Objawy: Nadciśnienie często przebiega bezobjawowo, czasem występują bóle głowy, zawroty, szumy uszne, uczucie kołatania serca.
- Powikłania: Udar mózgu, zawał serca, niewydolność nerek, retinopatia, uszkodzenie naczyń krwionośnych.

3. Samokontrola i pomiar ciśnienia tętniczego

- Instrukcja prawidłowego pomiaru ciśnienia (wypoczęty, siedząca pozycja, pomiar o stałej porze, przed przyjęciem leków i posiłków).
- Prowadzenie dzienniczka pomiarów.
- Znaczenie regularnych wizyt u lekarza.

4. Zasady zdrowego stylu życia

- Redukcja spożycia soli (do 5 g/dobę) i tłuszczów nasyconych.
- Zwiększenie spożycia warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych.
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała ($BMI < 25 \text{ kg/m}^2$).
- Regularna aktywność fizyczna (np. szybki spacer 30 minut dziennie, 5 razy w tygodniu).
- Ograniczenie spożycia alkoholu, rzucenie palenia.
- Zarządzanie stresem (relaksacja, techniki oddechowe, wsparcie psychologiczne).

5. Farmakoterapia

- Znaczenie regularnego przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Potencjalne działania niepożądane leków i konieczność ich zgłaszania.
- Nieprzerywanie leczenia bez konsultacji z lekarzem.

6. Profilaktyka powikłań

- Kontrola poziomu cukru i lipidów we krwi.
- Regularne badania kontrolne (EKG, badanie dna oka, funkcji nerek).
- Szybkie reagowanie na niepokojące objawy (np. nagły ból głowy, zaburzenia widzenia, ból w klatce piersiowej).

7. Wsparcie pacjenta i rodziny

- Rola rodziny w motywowaniu do zmiany nawyków.
- Wspólne przygotowanie zdrowych posiłków, wspólna aktywność fizyczna.
- Możliwość korzystania z grup wsparcia i konsultacji z edukatorem zdrowotnym.

Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym ma na celu poprawę świadomości, motywacji i praktycznych umiejętności pacjentów, co znacząco przyczynia się do skuteczniejszego leczenia i zapobiegania powikłaniom. Edukacja powinna być procesem ciągłym, dostosowanym do indywidualnych potrzeb pacjenta i prowadzona przez wykwalifikowany personel.

Materiały dodatkowe dla pacjenta

- Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego
- Przykładowe jadłospisy dla osób z nadciśnieniem
- Lista ćwiczeń fizycznych bezpiecznych dla pacjentów z NT
- Kontakty do specjalistów i grup wsparcia