

سبک زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون مراجعه کننده به مرکز بهداشت لنگرود

روبا منصورقناعتی^{۱*}، فاطمه منصوری^۲، زهرا کریمی دیزینی^۳

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دانشجوی دکترای پژوهشی مرکز تحقیقات گوارش و کبد گیلان
 ۲. دانشجوی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی - پیراپزشکی شرق گیلان
 ۳. دانشجوی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی - پیراپزشکی شرق گیلان
- rmghanaei@gmail.com

مقدمه و هدف: شیوع بالای پرفشاری خون به همراه ایجاد عوارض جدی بر ارگانهای بدن این بیماری را به یک مشکل عمده بهداشتی در سراسر دنیا تبدیل نموده است. سبک زندگی سالم از منابع با ارزش کاهش بروز و شدت بیماریها و عوارض ناشی از آنهاست بر این اساس کنترل پرفشاری خون، مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین سبک زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون مراجعه کننده به مرکز بهداشت لنگرود انجام شد.

روش کار: این پژوهش یک مطالعه توصیفی و از نوع مقطعی بود که بر روی ۱۰۰ نفر از بیماران مبتلا به پرفشاری خون مراجعه کننده به مرکز بهداشت لنگرود در پاییز ۱۳۹۴ به روش تصادفی ساده انجام شد. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه که در دو بخش کلی شامل مشخصات دموگرافیک افراد مورد مطالعه و همچنین پرسشنامه سبک زندگی افراد مبتلا به پرفشاری خون بود. برای بررسی روایی پرسشنامه از روش اعتبار محتوا و نظرمتخصصین و پایایی به روش آلفاکرونباخ ۰/۷۸ تعیین شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS ۱۶ استفاده شد.

یافته ها: میانگین سن افراد مورد مطالعه ۶۱.۴۰ سال با انحراف معیار ۱۲.۲۰، ۳۰ درصد آنها مرد و ۵۷ درصد زن بودند. میانگین سا لهای ابتلا به پرفشاری خون ۹.۹ با انحراف معیار ۷.۸ بود. میانگین فشارخون سیستول بیماران ۱۵۷.۰۱ انحراف معیار ۲۶.۰۶ و میانگین فشارخون دیاستول آنها ۸۲.۷۳ با انحراف معیار ۶.۱۲ بود.

در خصوص متغیرهای مربوط به سبک زندگی ۱۸ درصد بیماران مورد مطالعه سیگار مصرف می کردند. ۷۵٪ در هنگام پخت نمک استفاده می کردند. بیشترین فراوانی در افراد مورد مطالعه مصرف منظم دارو (۸۵ درصد) و خودداری از مصرف خودسرانه دارو (۵۴ درصد) و پیروی از دستورات پزشک (۵۱ درصد) بود و پرهیز از استرس با ۱۲ درصد و فعالیت فیزیکی منظم با ۱۴ درصد دارای کمترین فراوانی بودند.

نتیجه گیری: یافته های پژوهش نشان داد که بی تحرکی، استرس و مصرف نمک از عوامل تأثیرگذار بر بروز پرفشاری خون در این افراد می باشد، بنابراین، توصیه می شود در زمینه اتخاذ سبک زندگی سالم و عادات رفتاری صحیح آموزشهای لازم به بیماران مبتلا به پرفشاری خون داده شود.

کلید واژه ها: سبک زندگی، فشار خون، بیماری پرفشاری خون