

مصاحبه دکتر جسمی

در خدمت جناب آقای دکتر علی اصغر جسمی مرغزار، هستیم تا در خصوص طرح تحقیقاتی خود با عنوان " بررسی تاثیر تله نرسینگ بر کنترل فشار خون و رفتارهای خود مراقبتی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون مزمن مراجعه کننده به مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی شهرستان گرمه - سال ۱۳۹۹" که در سال ۱۴۰۲ خاتمه یافته است، صحبتی داشته باشیم. سرکار خانم دکتر شبیری ضمن خیر مقدم به شما و تشکر بابت وقتی که برای این نشست اختصاص داده اید، لطفاً در مورد طرح تحقیقاتی خود و نتایج آن توضیح بفرمایید.

بسم الله الرحمن الرحيم با عرض خیلی خوشحالم که در خدمتان هستم. ممنونم که اینجا هستیم تا در خصوص طرح توضیحاتی بدهم چون کار کار ارزشمندی است. کار به صورت پایان نامه مقطه ارشد دانشجوی پرستاری داخلی - جراحی انجام. یکی از بیماری‌های مزمنی که خودش میتواند به عنوان عامل خطر و زمینه ساز برای بیماری‌های قلبی عروقی باشد، پرفشاری خون است. بیماری فشار خون بالا ماهیتاً مزمن است و معمولاً افراد به صورت طولانی مدت این بیماری را دارند و درمان آن هم معمولاً تک بعدی نیست که ما صرفاً بخواهیم بیماری را با دارو کنترل کنیم به خاطر وجود همین جنبه‌های دیگر، معمولاً در این بیماران تبعیت از درمان مقداری دچار ضعف میشود و علیرغم مصرف دارو همچنان می‌بینیم که فشار خون اینها بالاست، بحران‌های فشار خون دارند، بیماری‌های قلبی عروقی و بروز سکتة مغزی دارند و این بیماری خطرناک میتواند منجر به مرگ آنها شود اما با این حال همچنان تبعیت آنها از درمان ضعیف است. فشار خون بالا در سطوح مختلف عوارضی بیماران دارد که مهمترینش تنگ شدن رگ قلب است و در درمان آن غالباً تمرکز بر روی دارو است ولی مهمتر از دارو، این است که فرد باید سبک زندگی و مدیریت درمان خودش را تغییر دهد به عنوان مثال استرس خودش را کنترل کند، رژیم غذایی خود را تغییر دهد، فعالیت ورزشی داشته باشد و در صورتی که مصرف سیگار و یا عوامل دخانی دارد، آنها را قطع کند. کاری که ما انجام دادیم و یا به عبارتی مداخله ای که انجام گرفت بیمارانی که پرفشاری خون ثابت شده در مراکز خدمات جامع در شهر گرمه داشتند را انتخاب کردیم و برای این بیماران کلاس آموزشی در مورد ماهیت بیماری پرفشاری خون و در مورد درمانش صحبت کردیم. نحوه مصرف داروها، عوارض داروها و رژیم غذایی که باید رعایت نحوه کنترل استرس و یه سری شاخص ها برگزار گردید. گروه کنترل، درمان معمول رو می‌گرفتند یعنی همان روش معمولی که مراجعه می‌کنند و برای گروه مداخله ما برای پیگیری از تله نرسینگ یعنی پرستاری از راه دور پرستاری از راه دور استفاده کردیم. تله نرسینگ یعنی استفاده از تکنولوژی برای مراقبتها نه اینکه این مراقبتها با حضور در مراکز درمانی انجام گیرد. این گروه افرادی بودند که سطح سواد قابل قبولی داشته و نحوه استفاده از گوشی را میدانستند. برای این گروه توضیحی داده شده که علاوه بر شرکت در جلسات آموزشی، ماهانه در فواصل مشخص با آنها تماس گرفته میشود و این پیگیری به مدت سه ماه ادامه داشت. در ماه اول هفته دوبار تماس گرفته میشد و در ماه‌های بعد هفته یک بار با بیماران گروه مداخله تماس گرفته شده و از احوالشان جویا میشدیم در مورد در مصرف اون داروها، عوارض آنها، آیا رژیم غذایی رعایت می‌کنند، از نظر استرس چه وضعیتی دارند، سؤالاتی پرسیده میشد. بعد از سؤالات، نکات مهم در کنترل فشار خون، لزوم داشتن فعالیت فیزیکی، داشتن رژیم غذایی کم نمک به آنها یادآوری میگردد. بعد از اتمام دوره پیگیری، ما دوباره متغیرها را اندازه گرفتیم. نتایج پژوهش نشان داد که از نظر تغییر در وضعیت فشار خون، تفاوتی در گروه مداخله و کنترل وجود نداشت. اما یک شاخص که در بالین استفاده میشود و نزدیک به شاخص فشار خون است، شاخص فشار خون فشار متوسط شریانی است که نسبت به فشار خون سیستول و دیاستول شاخص معتبری است. نتایج پژوهش ما نشان داد که این شاخص از لحاظ آماری به طور معناداری در گروه مداخل کاهش داشته است. علاوه بر این شاخصهایی مهم دیگری مثل تبعیت از رژیم دارویی و رژیم غذایی نیز در این گروه با گروه کنترل تفاوت چشمگیری وجود داشت اما در بعضی شاخصها مثل وزن، شاخص توده بندی، بررسی کردن برچسب مواد غذایی که می‌خرند، تفاوتی وجود نداشت. چیزی که ما برداشت کردیم این بود که به نظر می‌آید طول مداخله ما کوتاه بوده برای دست یافتن به نتایج بهتر، نیازمند طول مداخله بیشتر بوده است. نکته حائز اهمیت این است که ما درمان را صرفاً محدود به مراکز درمانی نکرده و بیماران را از نظر مصرف دارو، کنترل رژیم غذایی، کنترل استرس و مصرف مواد دخانی پیگیری کنیم.

در خصوص دستاوردها و خروجی های طرح توضیح بفرمایید

از این مطالعه یک مقاله در مجله Journal of Research & Health که نمایه آن اسکوپوس است، منتشر شده است.