

โรงพยาบาลชุมชน	ฉบับที่: A แก้ไขครั้งที่ 04	วันที่ประกาศใช้ 02/01/64	หน้า 1/2	สำเนาที่ :
วิธีปฏิบัติที่: WI-COC-01.03	เรื่อง: การดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่บ้านและการลงบันทึกข้อมูล			

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

1. ทีมสหสาขาวิชาชีพหรือทีมสุขภาพเตรียมความพร้อมก่อนการปฏิบัติงาน โดยปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติขั้นตอนการเยี่ยมบ้าน (WI-COC-01.01) ใช้เครื่องมือ IN HOME SSS
2. อธิบายให้ผู้ป่วยและญาติทราบว่า ความดันโลหิตสูง จะเพิ่มมาจากสองส่วนคือภาวะหัวใจเต้นเร็วขึ้น กับแรงต้านทานในหลอดเลือดและปริมาตรเลือดที่ออกจากหัวใจ ($BP = HR \times \text{stroke volume} (= \text{peripheral resistance} \times \text{cardiac output})$)
3. อธิบายเพิ่มถ้าหัวใจเต้นเร็วความดันก็ขึ้น หัวใจเต้นเร็วก็มาจากความเครียด โกรธ ต้มเครื่องต้มคาเพื่อน เหล้า เบียร์ สูบบุหรี่ ส่วนปริมาตรเลือดที่เพิ่มมากขึ้นจะสัมพันธ์กับเกลือหรืออาหารเค็มที่จะดูดน้ำเข้าหลอดเลือดมากขึ้นด้วย ภาวะไตวายทำให้น้ำไม่ออก ส่วนแรงต้านทานหลอดเลือด (รูตีบ หลอดเลือดหด) ที่เพิ่มความดันก็เพิ่ม อาจมาจากหลอดเลือดเสื่อมตามอายุ ไม่ออกกำลังกาย ไขมันเพิ่มมากขึ้น
4. หลักการเยี่ยมบ้านก็เน้นการดูแลอาหารการกิน ออกกำลังกาย บุหรี่ เหล้า ความเครียดและการกำจัดความเครียด การกินยาที่เหมาะสม ดูภาวะแทรกซ้อนก็มักเป็นหลอดเลือดใหญ่ เช่น หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ขาตีบ มีเท้าร้อนเย็นไม่เท่ากัน ซีด แผลหายช้า เท้าชา นอกจากนี้ก็มีหัวใจขาดเลือด เจ็บหน้าอกด้านซ้าย เหงื่อออก หน้ามืดเป็นลม อัมพฤกษ์ อัมพาต ใช้ INOMES
 T – Immobilization : ต้องดูว่ามีขาหรือแขนเริ่มออกแรง เดินข้อเท้าตก นั่งยองลุกไม่ขึ้น กำนิ้วมือเราไม่ได้ แขนมือ ยกแขนเหยียดออก หลับตาแล้วมือคว่ำลงเอง
 N-Nutrition : อาหารที่ต้องแนะนำ ให้เลี่ยงคือการปรุงรสเพิ่มด้วยเกลือหรือน้ำปลา ประเภทยอดหรือมัน
 O – orherpelson : ช่วยในการดูแลเรื่องอาหาร การพูดคุยกับผู้ป่วยเพื่อช่วยลดความเครียดลง ชักชวนในการร่วมออกกำลังกายและเลิกบุหรี่ ดังนั้นอาจไม่จำเป็นต้องเป็นคนในครอบครัวเสมอไป อาจเป็นญาติสนิทหรือกลุ่มต่างๆ ในชุมชนก็ได้
 M – Medication : การกินยาและผลข้างเคียง เช่น HCTZ อาจเวียนศีรษะเวลาลุกยืน (postura hypotension) Enaril มีอาการไอ ถ้ารบกวนการนอน ปัสสาวะรดอาจต้องเปลี่ยนยา
 Amlodipine - มีขาบวมได้ พอหยุดก็ดีขึ้น Atenelol - หัวใจเต้นช้าต้องไม่ให้น้อยกว่า 60 ครั้ง/นาที อาจมีปัญหาหน้ามืดเวลาออกแรง เป็นลมได้ง่ายขึ้น
 E – Examination : การวัดความดันที่บ้านช่วยลดข้อผิดพลาดที่ดีกว่ารพ. ที่เรียก whitc coat HT เพราะกลัวพยาบาลหรือหมอที่สวมเสื้อขาวทำให้แรงดันเลือดเพิ่ม ดังนั้นการวัดที่บ้านด้วยความคุ้นเคยย่อมดีกว่า ระดับความดันที่ยอมรับได้คือ 130/80 mmHg

โรงพยาบาลชุมชน	ฉบับที่: A แก้ไขครั้งที่ 04	วันที่ประกาศใช้ 02/01/64	หน้า 2/2	สำเนาที่ :
วิธีปฏิบัติที่: WI-COC-01.03	เรื่อง: การดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่บ้านและการลงบันทึกข้อมูล			

ผู้จัดทำ.....
ศูนย์ดูแลต่อเนื่อง	วันที่
ผู้อนุมัติ
หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล	วันที่
สถานะเอกสาร	

s - spiritual Health : ในที่นี้ต้องการให้มองเรื่องจุดที่เป็นที่พึ่งทางใจ ความเชื่อถือและศรัทธาที่จะทำให้ผู้ป่วยหรือครอบครัวผ่านพ้นความทุกข์ ความเครียดได้

5. ตัวอย่างการบันทึกเยี่ยมบ้าน

BP 140/90 mmHg p 80 /min แรงเท่ากันของแขนทั้งสองข้าง ไม่มีอาการเจ็บหน้าอก วูบหรือเป็นลม ไม่มีอาการแขนขาอ่อนแรง ขาไม่บวม ไม่มีเรื่องเครียด กินยาครบถูกต้อง ไม่กินเค็มแล้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

BP 150 /90 mmHg p 100 / min แรงเท่ากันทั้งสองข้าง เมื่อคืนนอนไม่หลับ กังวลเป็นห่วงเรื่องลูกไม่สบายอยู่ต่างจังหวัด มีอาการมีนศีรษะตอนเช้า ไม่มีอ่อนแรง ไม่เจ็บหน้าอก ได้วางแผนร่วมกับญาติ ที่เหลือช่วยให้ผู้ป่วยได้พูดระบายความเครียดและการโทรศัพท์ติดต่อถามอาการญาติที่ป่วยว่าดีขึ้นหรือไม่ วางแผนมาวัดความดันซ้ำอีก 1 สัปดาห์

6. ลงบันทึก อาการ และการตรวจพบ ภาวะความเปลี่ยนแปลงต่างๆ บันทึกสัญญาณชีพการ รักษา , การพยาบาล และคำแนะนำที่ให้ พร้อมทั้งนัดหมาย การเยี่ยมครั้งต่อไปใน F-COC-001 , F-COC-002 , F-COC-003 พร้อมทั้งวางแผนเยี่ยมครั้งต่อไป และบันทึกผลการเยี่ยมบ้าน ลงในโปรแกรม HosXp. เมนู HHC โปรแกรม Thai coc

7. เมื่อติดตามเยี่ยมผู้ป่วย จน ผู้ป่วยและญาติสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ หรือผู้ป่วยเสียชีวิต จึงยุติการเยี่ยม