



بیمارستان امام خمینی بناب

اقدامات در روز جهانی فشار خون ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۳



سوپروایزر آموزش سلامت: بیرامی

اقدامات در مرکز:

- تهیه پمفلت، بنر آموزشی، پوستر
- ارائه آموزشها به صورت شفاهی برای بیماران و همراهان در بخشها
- نصب بنر ها و پوستر ها در مکان های مختلف بیمارستان
- ارائه و توزیع پمفلت های آموزشی به همراهان و بیماران و مراجعین
- ارائه آموزش در سایت بیمارستان و فضای مجازی

شعار روز جهانی فشار خون ۲۰۲۴

- "فشار خون خود را به دقت اندازه گیری کنید، آن را کنترل کنید، بیشتر زندگی کنید"



پوستر های مورد استفاده در مرکز



فشار خون بالا

شما می توانید از آن پیشگیری کنید:

-  میزان مصرف نمک را به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید
-  بطور منظم روزانه میوه و سبزی مصرف کنید
-  از مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس خودداری کنید
-  از مصرف دخانیات، سیگار و قلیان خودداری کنید
-  از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید
-  هر روز ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید



فشار خون بالا

شما می توانید آن را کنترل کنید:

-  راهنمایی پزشک را پیگیری و شیوه زندگی ناسالم را تغییر دهید
-  داروهای خود را طبق تجویز پزشک مصرف کنید
-  فشارخون خود را بطور منظم کنترل کنید
-  استرس خود را کاهش دهید و آن را مدیریت کنید



واحد آموزش سلامت



روز جهانی فشار خون بالا

۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۳

فشار خون خود را دقیق اندازه گیری کنید.



« با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید »
 «Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, Live Longer»

واحد آموزش سلامت

کنترل فشار خون همکاران



آموزش در محل کلینیک ارتقای سلامت



آموزش در محل کلینیک ارتقای سلامت



آموزش در محل کلینیک ارتقای سلامت



Galaxy S23 FE
May 14, 2024 09:50

آموزش و کنترل فشار خون در محل واحد پیگیری



آموزش در لابی مرکز



آموزش در محل واحد پیگیری و لابی مرکز



ثبت در سامانه ملی بیماریهای غیر واگیر (فشار خون)

کارشناس برنامه فشارخون مرکز در

فرم ثبت اطلاعات بیماران مبتلا به فشارخون بالا-1403

ردیف	میانگین فشار-خون-دیستول	میانگین فشار-خون-سیستول	میانگین فشار-خون	کد ملی	شماره کارت ملی	نام خانوادگی	تاریخ مراجعه	بیماری	شماره ثبت
150	90	1689552883	ارنیهت	1689552883	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689552883-ارنیهت-1403
125	80	1689620757	ارنیهت	1689620757	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689620757-ارنیهت-1403
140	85	1689624061	ارنیهت	1689624061	1403/02/24	تریز	1403/02/24	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689624061-ارنیهت-1403
140	85	1689624061	فرورین	1689624061	1403/01/26	تریز	1403/01/26	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689624061-فرورین-1403
148	80	1689697962	خرنک	1689697962	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689697962-خرنک-1403
145	95	1689699981	ارنیهت	1689699981	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689699981-ارنیهت-1403
135	100	1689700742	ارنیهت	1689700742	1403/02/01	تریز	1403/02/01	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689700742-ارنیهت-1403
138	80	1689877847	فرورین	1689877847	1403/01/27	تریز	1403/01/27	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689877847-فرورین-1403
130	80	1689898283	فرورین	1689898283	1403/01/27	تریز	1403/01/27	ادم خمینی (ره) بناب	1403-1689898283-فرورین-1403
130	80	2750632366	ارنیهت	2750632366	1403/02/08	تریز	1403/02/08	ادم خمینی (ره) بناب	1403-2750632366-ارنیهت-1403
140	70	2909253716	ارنیهت	2909253716	1403/02/09	تریز	1403/02/09	ادم خمینی (ره) بناب	1403-2909253716-ارنیهت-1403
150	90	2939571929	خرنک	2939571929	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-2939571929-خرنک-1403
130	80	2971935663	ارنیهت	2971935663	1403/02/08	تریز	1403/02/08	ادم خمینی (ره) بناب	1403-2971935663-ارنیهت-1403
140	78	5069138839	ارنیهت	5069138839	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-5069138839-ارنیهت-1403
125	90	5069848526	فرورین	5069848526	1403/01/25	تریز	1403/01/25	ادم خمینی (ره) بناب	1403-5069848526-فرورین-1403
125	90	5070332376	ارنیهت	5070332376	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-5070332376-ارنیهت-1403
130	90	5078795634	ارنیهت	5078795634	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-5078795634-ارنیهت-1403
150	90	5079711991	ارنیهت	5079711991	1403/02/29	تریز	1403/02/29	ادم خمینی (ره) بناب	1403-5079711991-ارنیهت-1403

48 - 31

2024/5/19 11:22

اطلاع رسانی در سایت مرکز

bonabhosp.tbzmed.ac.ir/?Pa

بیمارستان امام خمینی بناب | Bonab Imam Khomeini Hospital

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

فهرست اصلی

مسئول آموزش : خانم هاجر بیرامی

واحد آموزش سلامت

سایت آموزش سلامت با هدف توانمندسازی مردم برای های جزئی، بیماری های مزمن، بیماری های حاد و افزایش



آموزش سلامت بیماران و مراجعین

تقویم دوره های پیشگیری و آموزش

تقویم برنامه های ملی و کلاسهای آموزش

1. هفته سلامت 1403
2. روز جهانی هموفیلی 2024
3. روز جهانی تالاسمی 2024
4. شعار روز جهانی بهداشت ۲۰۲۴ «سلامت من، حق من»
5. روز جهانی فشار خون بالا 2024
6. اسلایدهای آموزشی سرطان و پیشگیری
7. حفظ سلامت مردم با ممنوعیت جامع دخانیات
8. هفته جهانی تیروئید - غده تیروئید - پرکاری تیروئید -
9. روز جهانی پیشگیری از افسردگی
10. روز جهانی قلب (7 مهر)
11. هفته پیش گیری از مسمومیت ها یک الی هفت آبان
12. 20 الی 26 آبان هفته ملی دیابت

کلاسهای فوق طبق برنامه در کلینیک شیخ الرئیس

کتابچه های آموزش

1. پنج بیماری شایع بیمارستان
2. پنج حالات شایع بیمارستان
3. کتابچه بیماران پرخطر
4. کتابچه خودمراقبت، بسر، از تخصص،

فدایا

بجز خودت به دیگری واگذارمان نکن

سلامتی رانصیب خانواده هایمان

آرامش رانصیب خانه هایمان

ودلفوشی رانصیب دل‌هایمان گردان

فدایا همه ی نگران‌نیامونو بگیر و به قلب و روحمون آرامش عطا کن