

فشار خون بارداری چیست؟ (پره اکلامپسی)

افزایش فشارخون مادر در طی حاملگی که با علائم ورم و پروتئین در ادرار همراه باشد پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری) نامیده می شود. شایع ترین مشکل طبی بارداری است و یکی از ۳ علامت مهم مرگ مادران است. مادران مبتلا به علت خطرات مادری و جنینی باید تحت مراقبت های ویژه بارداری قرار بگیرند.

علل:

- سابقه فشارخون بالا
- دیابت دوران بارداری
- سابقه خانوادگی
- وزن زیاد و چاقی بیشتر از حد مادر باردار
- مصرف دخانیات
- حاملگی چندقلویی
- سن کمتر از ۱۸ سال و بیشتر از ۳۵ سال
- رژیم غذایی نامناسب

علائم خفیف

فشارخون بالا (۱۴۰/۹۰)

- ورم

- مقدار کم پروتئین در ادرار

علائم شدید

فشارخون بالا (۱۶۰/۱۱۰) دفع پروتئین در ادرار

افزایش ناگهانی وزن بدن

اختلال بینایی و تاری دید

درد قسمت بالای راست شکم

سردرد

کاهش و یا توقف ادرار

ورم عمده بدن به ویژه دست و پا

عوارض مادری

تشنج و اختلال مغزی

نارسایی قلب

نارسایی کلیه

کوری موقت

ادم ریه

عوارض جنینی

تاخیر رشد داخل رحمی

زجر جنین

مرگ داخل رحمی

درمان

درمان به شدت بیماری بستگی دارد در بیماری خفیف با تشخیص پزشک می تواند به صورت سرپایی مراجعات مکرر به پزشک تحت نظر باشد. در بیماری شدید بیمار جهت بررسی بیشتر در بیمارستان بستری میشود و احتمال زایمان زودرس و ختم حاملگی وجود دارد.

نکته مهم

در صورت استفاده از دارو بدون مشورت با پزشک مقدار و نحوه خوردن داروی فشارخون خود را تغییر ندهید و یا قطع نکنید.

پیشگیری

- ✓ در صورت بروز نشانه های گفته شده به ماما و پزشک مراجعه کنید.
- مراقبت و معاینات پیوسته و دوره ای توسط ماما و پزشک
- ✓ کنترل و ثبت روزانه وزن
- آزمایشات دوره ای جهت کنترل عملکرد کلیه و دفع پروتئین در ادرار
- ✓ استراحت و آرامش روحی و روانی
- ✓ خوابیدن به پهلو چپ
- رعایت رژیم غذایی مناسب (پرکالری - پرپروتئین و کم نمک)
- ✓ ممنوعیت مصرف دخانیات، الکل و روان گردان
- ✓ جهت کنترل فشارخون مرتب به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ ۱ زایستادن طولانی بپرهیزید.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

فشارخون بارداری



کد سند

تاریخ بازنگری:
مهر ۱۳۹۷

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه
بیماران

تلفن بیمارستان:

۰۵۱۴۶۱۲۳۰۰۱

تلفن داخلی بخش:
۱۰۹

مراقبت بعد از زایمان

بایستی تا ۲۴ ساعت بعد از زایمان تحت مراقبت باشید.

در بیشتر موارد فشارخون تا هفته دوم بعد از زایمان به حد طبیعی باز میگردد ولی در صورت فشار بالا بعد از ۲ هفته، لازم است به پزشک مراجعه شود.

منابع:

کتاب ویلیامز

بوکلت سلامت مادران

مقالات اینترنت



توصیه های تغذیه ای

- ❖ سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد استفاده کنید.
- ✓ از غذاهای پرچربی و سرخ کردنی پرهیز نمایید.
- ✓ از مصرف گوشت قرمز پر چربی، دل، قلوه، جگر، سوسیس و کالباس خودداری کنید.
- ✓ از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.
- ✓ دریافت مکمل ویتامین C-E-D و اسید چرب امگا ۳ روزانه و مکمل آهن
- ✓ استفاده از پروتئین سویا و روغن زیتون
- ✓ دریافت روزانه کلسیم از منابع شیر
- ✓ نوشیدن ۶-۸ لیوان آب روزانه
- ✓ پرهیز از خوردن خیارشور و کنسروها



Created with

nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional