

علائم و نشانه های فشار خون بارداری

- ۱- افزایش سریع وزن
- ۲- ادم صورت، چشم، دست ها، دیدن جرقه های نورانی، تیرگی بینایی
- ۳- کاهش حجم ادرار
- ۴- سر درد شدید و مداوم



عوارض جنینی فشار خون بارداری:

- ۱- تاخیر در رشد داخل رحمی
 - ۲- زایمان زودرس
 - ۳- کنده شدن جفت
 - ۴- مرده زایی
- و در صورت تشدید، برای مادر تشنج و بدنبال آن
کما را در پی خواهد داشت .

فشار خون بارداری

تشخیص فشار خون بارداری زمانی است که فشار خون به ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر برسد. در صورتی که در آزمایش ادرار، دفع پروتئین وجود داشته باشد تحت عنوان مسمومیت بارداری شناخته می شود. در صورتی که افزایش فشار خون با تورم یا ادم دست و پا یا صورت و وجود پروتئین در ادرار همراه باشد به آن پره اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی گفته می شود که در سه ماه آخر بارداری بیشتر شایع است چنانچه این وضعیت درمان نشود پیشرفت علائم به پره اکلامپسی منجر می شود که با تشنج همراه بوده و عوارض بسیار جدی شدیدی بر روی مادر و جنین دارد و گاهی منجر به مادر و جنین یا هر دو می شود.

پره اکلامپسی یا همان مسمومیت بارداری بیشتر در چه مادرانی دیده می شود:

- ۱- مادرانی که بارداری اول خود را تجربه می کنند.
- ۲- مادران کمتر از ۱۸ سال و بیشتر از ۳۳ سال
- ۳- حاملگی چند قلو
- ۴- افزایش فشار مزمین (فشار خون ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر قبل از هفته ۲۰ بارداری)
- ۵- افزایش قند خون قبل از بارداری
- ۶- مادران مبتلا به اختلالات انعقادی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
شبکه بهداشت و درمان جوانرود

فشار خون بارداری



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

آیا بعد از زایمان فشار خون به حد طبیعی می‌رسد؟

بعد از زایمان فشار خون شما دقیقا کنترل خواهد شد و پزشک یا ماما به دقت شما را از نظر بالا رفتن فشار خون و یا بروز پره اکلامپسی تحت نظر خواهد گرفت. به احتمال قوی یک هفته بعد از زایمان فشار خون شما به حد طبیعی می‌رسد با این حال در بعضی از خانم‌ها فشارخون همچنان بالا باقی خواهد ماند این بدان معناست که شما احتمالا همواره مبتلا به پرفشاری خون بوده اید ولی از آن بی‌خبر بوده اید. در طی ماه اول بعد از زایمان یا سزارین به متخصص قلب و عروق یا داخلی مراجعه نمایید که جهت تعیین تکلیف برای ادامه درمان شما تصمیم‌گیری شود.

هیچ گاه بعد از اتمام بارداری بی‌خیال فشار خون نباشید و حتما تعیین تکلیف

شود.



فشار خون پس از زایمان می‌تواند خطر بیماری قلبی - عروقی و سکته مغزی را افزایش دهد، بنابراین مدیریت آن به درستی بسیار اهمیت دارد!

چگونه در منزل از خود مراقبت کنیم؟

- ۱- کنترل مرتب فشار خون و در صورت افزایش فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰ سریعا به پزشک مراجعه نمایید.
- ۲- داشتن رژیم غذایی متعادل که شامل ۶۰-۷۰ گرم پروتئین ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز باشد.
- ۳- نوشیدن حداقل ۶ الی ۸ لیوان آب در روز
- ۴- دریافت نمک به میزان کم در رژیم غذایی
- ۵- مصرف کم مواد کافئین دار
- ۶- مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه به دلیل خاصیت آنتی اکسیداتیو (محافظت کننده)
- ۷- خواب شب ۶ تا ۸ ساعت به همراه دوره های استراحت روزانه
- ۸- توزین روزانه
- ۹- حمایت روحی روانی خانواده

علائم هشدار زیر را جدی بگیرید و در صورت بروز هر کدام سریعا به اورژانس مراجعه کنید.

- ۱- بروز سردرد به همراه تهوع یا استفراغ
- ۲- اختلال بینایی
- ۳- درد و سوزش سر دل
- ۴- عدم تعادل در هنگام ایستادن
- ۵- بروز گز گز اطراف لب
- ۶- بروز بی‌حسی زبان

چگونه می‌توان افزایش فشار خون بارداری را کنترل کرد؟

از آنجایی که پر فشاری خون بر گردش خون جفت تاثیر می‌گذارد هنگام تشخیص چنین علامتی پزشک یا ماما در خواست سونوگرافی می‌کند تا از رشد کافی جنین و میزان کافی مایع آمنیوتیک اطمینان حاصل کند. ممکن است یک سری آزمایشات نیز برای شما درخواست شود تا از سلامت جنین اطمینان حاصل گردد و در بعضی موارد سونوگرافی داپلر می‌شود تا تا جریان خون جفت کنترل گردد. پزشک یا ماما ممکن است یک سری آزمایشات خون نیز درخواست کند و از شما بخواهد که ادرار ۲۴ ساعته خود را جمع آوری کنید تا از نظر وجود پروتئین بررسی شود.



پره اکلامپسی، می‌تواند مغز شما را تحت تاثیر قرار دهد، در این صورت شما در معرض خطر تشنج (اکلامپسی) قرار خواهید گرفت.