



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

فشار خون در بارداری

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



چگونه از ابتلا به پره اکلامپسی جلوگیری کنیم؟

۱. کنترل مرتب فشار خون و اندازه گیری وزن و میزان پروتئین در ادرار با توجه به دستور پزشک و ماما
۲. ویزیت مرتب توسط پزشک یا ماما
۳. مصرف مایعات کافی در طول شبانه روز
۴. مصرف کم مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و....
۵. مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه به دلیل خاصیت آنتی اکسیداتیو (محافظت کننده)
۶. مصرف ماهی ها به ویژه ماهی های دریای جنوب به غیر از ماهی تن و استفاده از کپسول های روغن ماهی
۷. پرهیز از مصرف زیاد نمک و مواد نشاسته ای و غذاهای سرخ کردنی
۸. استراحت کافی در طول روز
۹. انجام مرتب تمرینات ورزشی با صلاح دید پزشک یا ماما

*کانال تلگرام بیمارستان : @zahrayemarziye

درمان فشار خون وابسته به بارداری و پره اکلامپسی

درمان بستگی به سن بارداری دارد یعنی مدت زمانی که از عمر جنین می گذرد .

اگر تاریخ زایمان نزدیک است برای جنین کافیت ممکن است پزشکان با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد .

اگر مادر پره اکلامپسی خفیف داشته و جنین رشد کافی نداشته باشد موارد زیر به مادران توصیه می شود :

* استراحت بر پهلوى چپ برای افزایش خون رسانی به جنین

* افزایش تعداد ویزیت ها توسط پزشک و ماما

* محدود نمودن مصرف نمک

فشار خون در بارداری افزایش فشار خون در بارداری در دوران بارداری چیست؟

اگر بعد از هفته ی بیستم بارداری دچار افزایش فشار خون شدید ولی پروتئین در ادرار وجود نداشت تشخیص عبارتست از ((افزایش فشار خون بارداری)) که گاهی به نام ((افزایش فشار خون به علت بارداری)) خوانده می شود .

خانم هایی که بعد از طی نیمه اول بارداری دچار افزایش فشار خون می شوند و در ادرار پروتئین دارند ، دچار اختلال پیچیده ای هستند که پره اکلامپسی نامیده می شود . کسانی که قبل از بارداری دچار فشارخون هستند و یا قبل از هفته بیستم بارداری به آن مبتلا می شوند دچار اختلالاتی هستند که فشارخون مزمن نامیده می شود .

معمولاً افزایش فشار خون عبارتست از فشار برابر است ۱۴۰/۹۰ و یا بیشتر حتی یکی از این دو عدد افزایش یابد .

عوامل خطر ساز

هنوز مشخص نشده چرا در بعضی خانم ها این پره اکلامپسی ایجاد می شود اما خطر آن در موارد زیر بیشتر است :

۱. در دوران در بارداری بار اول
۲. سابقه پری اکلامپسی در بارداری قبلی و یا در خانواده داشته باشد .
۳. سابقه فشار خون مزمن بیماری کلیوی و یا هر دو را داشته باشد .
۴. زن باردار در سنین زیر ۱۸ و بالای ۳۵
۵. بیش از یک جنین داشته باشد
۶. چاق باشد

۱. نشانه ها و علائم پره اکلامپسی چیست؟
۲. تورم صورت و دست ها
۳. سردردی که از بین نمی رود
۴. در میدان بینایی تغییرات لکه هایی دیده می شود .

۵. در قسمت فوقانی شکم و شانه
۶. تهوع و استفراغ در نیمه دوم بارداری
۷. افزایش وزن ناگهانی
۸. تفس مشکل
۹. تاری دید

افزایش فشار خون ۹۰/۱۴۰ یا بیشتر با یا بدون وجود پروتئین در ادرار هر کدام از نشانه های گفته شده می تواند نشانی از بروز پره اکلامپسی باشد . در صورت بروز هر کدام از نشانه های فوق سریع و به ماما و یا پزشک خود اطلاع دهید . در صورت عدم دسترسی به پزشک یا ماما به مرکز درمانی مراجعه نمایید .