



- ✓ مادران شکم اول
- ✓ سابقه فشارخون بالا در خواهر یا مادر
- ✓ سابقه فشارخون بالا در بارداری های قبلی
- ✓ بارداری در سنین پایین تر از ۲۰ و بالاتر از ۴۰ سال
- ✓ چاقی
- ✓ بارداری دوقلویی ، سه قلو و ...
- ✓ مبتلایان به بیماری های دیابت، کلیه، روماتیسم و سل
- ✓ استرس و فشارهای روحی روانی

❖ عوارض احتمالی

- ✓ ایجاد مشکلات کلیوی و برخی دیگر از ارگان های بدن در مادر
- ✓ به دنیا آوردن کودکان بسیار کم وزن
- ✓ زایمان زود هنگام
- ✓ احتمال ایجاد مسمومیت بارداری
- ✓ پاره شدن جفت
- ✓ مرده زایی

❖ پیشگیری

- ✓ درمان فشارخون بالا قبل از بارداری و تحت نظر پزشک معالج جهت کنترل آن تا در صورت نیاز داروها تغییر یابد.
- ✓ انجام ورزش
- ✓ برنامه غذایی مناسب
- ✓ کاهش اضافه وزن
- ✓ مصرف منظم داروهای فشارخون
- ✓ عدم مصرف دخانیات

❖ تشخیص

- ✓ اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار
- ✓ آزمایش خون: برای سنجش عملکرد کلیه و کبد، بررسی میزان پلاکت های خون
- ✓ آزمایش ادرار ۲۴ ساعته: برای بررسی وجود پروتئین در خون
- ✓ درخواست سونوگرافی جهت بررسی رشد کافی جنین و میزان کافی مایع آمنیوتیک

❖ درمان

- ✓ مهم ترین نکته در درمان فشارخون بالا در بارداری تشخیص زود هنگام و نوع فشارخون است

❖ شرح بیماری

فشارخون مقدار فشار و نیرویی است که از جانب خون به دیواره رگها وارد می شود. افزایش فشارخون عبارتست از فشار برابر ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر که ممکن است یکی از این دو عدد افزایش یابد. افزایش فشارخون حاملگی یا "افزایش فشارخون به علت بارداری" بعد از هفته بیستم بارداری ایجاد شده ولی پروتئین در ادرار وجود ندارد.



❖
چهار نوع

۱. فشارخون حاملگی: یعنی افزایش فشارخون فقط در دوران بارداری و از هفته بیستم بارداری.
۲. مسمومیت بارداری یا پری اکلامپسی
۳. تشنج همراه با مسمومیت بارداری یا اکلامپسی
۴. فشارخون مزمن: یعنی افزایش فشارخون قبل از بارداری و یا قبل از هفته بیستم بارداری

❖ علائم

- ✓ فشارخون دوران بارداری معمولاً هیچ علامت قابل توجهی ندارد مگر آن که خیلی بالا رود. از جمله علائمی که در اثر این اتفاق بروز می کنند شامل موارد زیر می باشند.
- ✓ فشارخون بالا
- ✓ سردردهای شدید
- ✓ ورم صورت و مفاصل
- ✓ درد در ناحیه بالای شکم، معمولاً سمت راست، زیر دنده ها

- ✓ حالت تهوع و استفراغ

❖ علل شایع

- ✓ علل ایجاد این شرایط هنوز به وضوح مشخص نشده است.

❖ عوامل خطر

✓ یکی از مهمترین اقدامات درمانی استراحت است ولی نیازی به استراحت مطلق نیست.

✓ حرکات جنین را در هر روز بشمارید. این روش برای کنترل سلامت جنین در فواصل معاینات پیش از زایمان بسیار عمل مناسبی است.

✓ کنترل فشارخون طور مرتب

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

در صورت مشاهده علائم زیر سریع به پزشک معالج خود مراجعه نمایید:

✓ در صورتی که تعداد حرکات جنین کمتر از قبل شده است

✓ در صورتی که فشار خون از ۱۴۰/۹۰ بالاتر باشد.

✓ در صورت بروز علائم پره کلامپسی مانند ورم، افزایش ناگهانی وزن، سردرد مداوم یا شدید، تغییرات دید، درد بالای شکم و یا حساسیت آن ناحیه و

یا تهوع و استفراغ

✓ در صورت بروز علائم پارگی جفت مانند لکه بینی یا خونریزی و درد و

حساس شدن رحم در لمس

✓ انجام معاینات دوران بارداری هر ماه تا ۲۸ هفتگی سپس هر دو هفته تا ۳۶ هفتگی و بعد از آن هفتگی تا زمان زایمان

✓ اگر در هفته ۳۷ بارداری افزایش فشار خون خفیف مشاهده شد، ممکن است به مدت چند هفته در بیمارستان بستری شوید تا تحت نظر قرار گیرید.

✓ در صورت فشارخون ۱۶۰/۱۱۰ یا بیشتر تحت درمان دارویی قرار خواهید گرفت تا فشارخون پایین آید و تا زمان تولد نوزاد بستری خواهید شد.

✓ اگر در هفته ۳۴ بارداری یا بعد از آن قرار داشته باشید، زایمان انجام می شود

✓ اگر هنوز به هفته ۳۴ بارداری نرسیده‌اید به شما دارو داده می‌شود تا تکامل ریه‌ها و سایر اعضای بدن جنین انجام گردد.

✓ در صورت شک به احتمال ایجاد پره اکلامپسی داروهای ضد تشنج تجویز خواهد شد

✓ عدم مصرف مسکن و آرام بخش

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ از همان ابتدای بارداری بر میزان مصرف نمک خود دقت کرده و آن را کنترل کنید.

✓ در زمان پخت غذا به جای نمک از گیاهان و ادویه های مختلف برای طعم دار کردن غذا استفاده نمایید.

✓ از غذاهای فرآوری شده، فست فودها و نوشابه های گازدار که دارای سدیم بالا هستند، اجتناب کنید.

✓ از مصرف غذاهای کنسرو شده که اغلب دارای مقادیر بالای سدیم هستند اجتناب کنید.

✓ از رژیم غذایی متشکل از چربی های سالم، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید.

✓ افزایش پتاسیم مصرفی می تواند تاثیر سدیم بر فشار خون را کاهش دهد. از بهترین غذاهای غنی از پتاسیم عبارتند از: سیب زمینی شیرین، گوجه فرنگی، آب پرتقال، سیب زمینی، موز، لوبیا، نخود فرنگی، طالبی، هندوانه و میوه های خشک مانند آلو و کشمش. در مورد میزان مناسب پتاسیم برای خود با پزشکتان مشورت کنید.

✓ مصرف مقدار کافی منیزیم به صورت روزانه، موجب کاهش فشار خون می گردد. منیزیم در موادی مانند بادام، آووکادو، موز، لوبیا، دانه کدو تنبل، توفو، شیر سویا، سیب زمینی (با پوست)، ماست، غلات کامل و سبزیجات برگ سبز، فراوان است.

❖ مراقبت

منابع:

وبسایت های mayoclinic

، .org.hopkinsmedicine ، .com.WebMD

، Family Doctor.org، کتاب اصول آموزش به بیمار

، ویلیامز

واحد آموزش سلامت	تهیه کننده
دکتر مونا مهمدی کرتلایی	تایید کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	ابلاغ کننده
پاییز ۱۴۰۳	تاریخ چاپ