



بیماری فشار خون در دوران بارداری



تهیه کننده: حمیده بازو (کارشناس پرستاری، مسئول درمانگاه)

تاییدکنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده نهایی: خانم دکتر ستاری نژاد (فوق تخصص غدد)

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸



بازنگری: دی ماه ۱۴۰۰

با این حال از هر ۴ خانم مبتلا به افزایش فشار خون یک نفر در دوران بارداری، زایمان و یا بلافاصله بعد از آن مبتلا به پره کلایسی می شود. خطر ایجاد پره کلایسی در شرایطی که افزایش فشار خون قبل از هفته ۳۰ ایجاد شده باشد دو برابر است. ابتلا به افزایش فشار خون بارداری خطرات دیگری نیز بدنبال دارد از قبیل: عقب افتادن رشد در داخل رحم، زایمان زودرس، پاره شدن جفت، و مرده زایی. به همین دلیل پزشک یا ماما از شما و جنین مراقبت کامل بعمل خواهد آورد.



افزایش فشار خون بارداری چه تأثیری بر سلامت من و کودک من دارد؟

این امر بستگی به آن دارد که هنگام ابتلا به افزایش فشار خون چند ماه از بارداری گذشته است و فشار خون به چه میزان بالا می رود. هر چه فشار خون بالاتر باشد و هر چه زودتر شروع شود خطر بیشتر است. خوشبختانه کثر خانم هایی که دچار افزایش فشار خون در دوران بارداری میشوند، به نوع خفیف آن مبتلا می گردند و تا نزدیک به اواخر دوران بارداری یعنی هفته ۳۷ این مشکل بوجود نمی آید. اگر شما نیز در این گروه قرار دارید، هنوز هم کمی خطر وجود دارد و ممکن است پزشک شما زایمان را القا کند و یا با سزارین جنین را بدنیا آورد ولی به غیر از آن شما و نوزادتان در معرض خطری بیش از آنچه با یک فشار خون طبیعی وجود دارد، نیستید.



فشار خون بارداری :

بیماری افزایش فشار خون یکی از بیماریهای خطرناک در طی دوران بارداری است که نیاز به مراقبت ویژه دارد و در موارد حاد آن نیاز به بستری شدن در بیمارستان است که باید تحت نظر پزشک متخصص زنان و زایمان باشد .

علائم بیماری :

سر درد ، تهوع و استفراغ ، درد سر دل ، تاری دید ، برافروختگی صورت ، سابقه بیماریهای کلیه ، قلبی و فشار خون بالا ، ورم بدن و اندامها . مادران باردار در هر موقع از شبانه روز اگر دچار علائم فوق شدند باید سریعا به پزشک و یا زایشگاه مراجعه نمایند تا تحت اقدامات لازمه قرار گیرند .



اقدامات حمایتی شامل :

در صورت حاد نبودن وضعیت بیمار ، توزین روزانه همراه با کنترل فشارخون روزانه ، استراحت به پهلو چپ ، رعایت رژیم غذایی مناسب برای فشارخون بالا ، اولاً مصرف روزانه ۶ لیوان آب ، نیم ساعت قبل و دو نیم ساعت بعد از غذا ، دوم : مصرف کاهو ، خیاربوته ای با پوست و ته آن نیز خورده شود، سیب درختی با پوست ، مغز بادام خام ده عدد در هر وعده ، جوانه گندم ۲ قاشق غذا خوری ، مصرف لیمو ترش تازه ۳ تا ۴ عدد در هر وعده و عسل یک قاشق غذا خوری در هر وعده ، مواد فوق را به صورت سالاد تهیه نمایید و طی سه نوبت در روز مصرف نمایید . دیگر مواد مفید شامل : انواع کلم و گل کلم ، چغندر ، اسفناج ، انواع لوبیا ، نخود ، ماهیها از قبیل : ماهی قباد ، ماهی حلوا ، ماهی شیر ، کیلکا ، مصرف ماهی حد اقل سه بار در هفته ، مغزها ، میوه ها و سبزیجات ، جوی دوسر .

از خوردن غذاهای زیر پرهیز نمایید :

چای ، شیرینی جات قنادی ، سرخ کردنی های با روغن ، ترشی جات و شوری جات ، انواع ساندویچ ها و پیتزا ، سوسیس ، کالباس ، انواع سس ها و ادویه جات و مواد تند ، غذاهای چرب و پر حجم ، همچنین عدم مصرف آب در حین غذا خوردن ، نوشابه ها ، مراجعه به پزشک در اسرع وقت و در صورت حاد بودن وضعیت مادر ، باید هر چه سریعتر به یک مرکز درمانی (ترجیحا زایشگاه) مراجعه نموده تا اقدامات درمانی سریع برای بیمار انجام گیرد .

از هرگونه استرس ، هیاهو و فشارهای عصبی دوری گزینید .

توجه :

این مراقبتها تا ۴۵ روز بعد از زایمان نیز باید رعایت

شود .

