

فشار خون حاملگی



تهیه کننده: شقایق حسنی (کارشناس مامایی)
تاییدکنندگان:

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیدجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی: دکتر پریماه ارچین دیالمه (جراح و متخصص زنان و زایمان)

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز 2018

بازنگری: دی ماه 1403



درمان فشار خون وابسته به بارداری و پره اکلامپسی
درمان بستگی به سن بارداری دارد. یعنی مدت زمانی که از عمر جنین می گذرد:

۱- اگر تاریخ زایمان نزدیک است و رشد جنین کافی است ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد.

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

- افزایش تعداد ویزیتها توسط پزشک یا ماما
- محدود نمودن مصرف نمک
- محدود مایعات کافی در طول روز
- مصرف داروی پایین آورنده فشار خون به دستور پزشک
- بستری شدن در بیمارستان برای کنترل فشار خون و کارکرد کلیه

♦ کنترل مرتب فشار خون و اندازه گیری وزن و میزان پروتئین

در ادرار با توجه به دستور پزشک

♦ ویزیت مرتب توسط پزشک یا ماما

♦ مصرف مایعات کافی در طول شبانه روز

♦ مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه به دلیل خاصیت آنتی اکسیداتیو (محافظت کننده)

♦ مصرف ماهی ها به ویژه ماهی های دریای جنوب به غیر از ماهی تن (فقط در حد ۶ اونس در هفته) و استفاده از کپسولهای روغن ماهی

♦ پرهیز از مصرف زیاد نمک و مواد نشاسته ای و غذاهای سرخ کردنی

♦ استراحت کافی در طول شبانه روز

♦ انجام مرتب تمرینات ورزشی



فشار خون حاملگی (پره اکلامپسی) چیست؟

برخی از زنان در سه ماه سوم حاملگی دچار افزایش فشار خون می شوند. این حالت فشار خون حاملگی (پره اکلامپسی) نامیده می شود. مبتلایان به این عارضه، در دوران حاملگی به تدریج دچار افزایش فشار خون بالا (هیپرتانسیون) و ترشح پروتئین اضافی در ادرار (پروتئینوری) می شوند.

علائم پره اکلامپسی می تواند در هر زمانی از نیمه دوم حاملگی ظاهر شود، شامل نیمه دوم حاملگی (بعد از ۲۰ هفته از بارداری) و یا چند روز پس از زایمان از بین می روند.

زنان در خطر پره اکلامپسی:

زنان با یک یا چند خصوصیت زیر در خطر بیشتر ابتلا به پره اکلامپسی هستند: بارداری اول، فشار خون بالا، بیماری کلیوی، لوپوس یا دیابت قبل از بارداری، دیابت بارداری، بارداری چندانگانه (به عنوان مثال: دوقلو و بیشتر)، سابقه خانوادگی پره اکلامپسی در خواهر یا مادر، سن زیر ۲۰ سال و احتمالا بیش از ۳۵ تا ۴۰ سال، پیشگیری و درمان چاقی



نشانه های بروز پره اکلامپسی:

بعضی از نشانه ها می توانند نشانه بروز پره اکلامپسی در فرصتی نزدیک باشند. بنابراین باید به وجود این نشانه ها در بدن خودتان حساس باشید و با بروز هر کدام از آنها سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

علائم پره اکلامپسی خفیف :

فشار خون بالا (فشار خون ۹۰/۱۴۰)، ورم و مقدار کم پروتئین در ادرار

علائم پره اکلامپسی شدید :

فشار خون بالا (فشار خون ۱۶۰/۱۱۰ و بیشتر)، پروتئین در ادرار، ورم عمومی بدن به ویژه دست و صورت، افزایش ناگهانی وزن بدن، اختلال در بینایی و تاری دید، درد قسمت بالا و راست شکم، سر درد و کاهش ادرار و یا توقف جریان ادرار

عوارض پره اکلامپسی بر روی جنین و مادر:

- افزایش احتمال مرگ جنین در داخل رحم و مرده زایی
- افزایش احتمال تولد نوزاد کم وزن (با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم)
- افزایش جدا شدن زودرس جفت در دوران بارداری
- افزایش احتمال زایمان سزارین
- افزایش احتمال نارسایی کلیوی و قلبی
- افزایش احتمال بروز فشار خون پس از زایمان

چگونه از ابتلا به اکلامپسی پیشگیری کنیم؟

خانم هایی که به تازگی فشار دیاستول (فشار پایین) آنها ۸۹-۸۱ میلی متر جیوه شده است، یا بیش از یک کیلوگرم در هفته افزایش وزن پیدا کرده اند باید هر ۳-۴ روز یکبار مراجعه کنند و مراقبت به طور سرپایی ادامه پیدا کند مگر اینکه علائمی مانند فشار خون بالا، وجود پروتئین در ادرار، اختلالات دید یا درد ربع فوقانی و راست شکم در آنها بروز کند. متأسفانه، راه مطمئنی برای پیشگیری از وقوع پره اکلامپسی وجود ندارد ولی برای کاهش عوامل مستعد کننده ای که باعث افزایش فشار خون می شود، موارد زیر توصیه می شود:

