

تعریف :

مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی یک بیماری جدی پزشکی واز عوارض دوران بارداری است که با فشار خون بالا و علائم آسیب به دیگر ارگانها (اغلب کلیه ها) تشخیص داده می شود که می تواند پس از هفته ۲۰ بارداری تا ۷ روز پس از زایمان رخ دهد و باعث بالا رفتن ناگهانی فشار خون شود که اگر درمان نشود می تواند برای مادر و نوزاد کشنده باشد و خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری را می توان با حفظ یک رژیم غذایی سالم و پرهیز از غذاهای خاص کاهش داد.

احتمال ابتلا به پره اکلامپسی در موارد زیر بیشتر است:

حاملگی اول ،فاصله زیاد بین دوبارداری (حداقل ۱۰سال)،سلیقه خانوادگی ،سن بالای ۴۰،نوجوانان ،ابتلا به دیابت ،فشار خون بالا ،میگرن ،بیماری کلیوی ،چاقی ،بارداری چندقلویی

علائم و نشانه های پره اکلامپسی چیست ؟

اگر چه بین ۱۰ و ۱۵ درصد از همه زنان باردار فشار خون بالا را تجربه می کنند آن لزوماً به این معنی نیست که آنها به پره اکلامپسی مبتلا شده اند.گویاترین نشانه پره اکلامپسی،حضور پروتئین در ادرار است.با پیشرفت پره اکلامپسی،مادر می تواند ادم (احتباس مایعات)باتورم در دست ها ،پاها،مچ پاها و صورت را تجربه کند .تورم بخشی مشترک در هر بارداری ،به خصوص در سه ماهه سوم وتماایل به گسترش در قسمت های پایین تر بدن مانند مچ پاو پا دارد.این نشانه ها معمولاً در صبح خفیف تر ودر طول روز افزایش می یابد .این علائم پره اکلامپسی نیست،در پره اکلامپسی ادم بسیار شدید و به طور ناگهانی رخ می

دهد.سپس علائم و نشانه ها مانند تاری دید (گاهی اوقات همانند چراغ چشمک زن)،سردرد (اغلب شدید)،بی قراری ،درد زیر دنده ها ،افزایش وزن سریع (ناشی از ادم)واستفراغ دیده می شود .علامت اصلی ابتلا به پره اکلامپسی در جنین ،رشد ضعیف است چرا که جریان خون به جفت محدود شده است.

فشار خون بالا :

فشار خون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه در دوران بارداری غیر طبیعی است.

پروتئین درادرار

– نمونه ادرار ۲۴ ساعته جمع آوری شده ومقدار پروتئین موجود در آن می تواند نشانه ای شدت بیماری باشد.

پزشک شما ممکن است تست های تشخیصی بیشتری بخواهد.

سونوگرافی جنین :بر پیشرفت جنین از نزدیک نظارت خواهد شد ومطمئن می شوند که اوبه درستی در حال رشد است.

نوار قلب جنین :پزشک حرکت و ضربان قلب جنین رابرای بررسی سلامت او در محیط داخل رحم ارزیابی می کند.

نکات تغذیه ای مرتبط با پره اکلامپسی

به نظر می رسد که کمبود ویتامین های E وD وهمچنین منیزیم باعث افزایش خطر پره اکلامپسی شود.

عوامل خطر تغذیه ای و ایجاد کننده پره اکلامپسی

داشتن رژیم های غلط غذایی

دریافت زیاد انرژی دریافت زیاد شکر

دریافت زیاد اسید های چرب اشباع

کمبود ویتامین D

کمبود کلسیم

پیشگیری از پره اکلامپسی

غذاها ونوشیدنی های خاصی باید از رژیم در دوران بارداری حذف شود به خصوص اگر سلیقه به اکلامپسی در خانواده وجود دارد وغذاها ونوشیدنی هایی که فرایند شده ،قند های تصفیه شده ،کافئین والکل دارد ممکن است به پره اکلامپسی کمک کند.علاوه براین،باداشتن یک رژیم غذایی ناکافی از ویتامین Dممکن است شانس ابتلا به پره اکلامپسی را افزایش دهد.مصرف غذاهای ناسالم وداشتن اضافه وزن قابل توجه ،می تواند خطر ابتلا به پره اکلامپسی را افزایش دهد.چاقی سه برابر شانس پره اکلامپسی را افزایش می دهد .متاسفانه ،رژیم کاهش وزن در دوران بارداری توصیه نمی شود .در عوض ،یک زن باردار بهتر است بر روی مواد غذایی سالم تمرکز کند که افزایش وزن را محدود می کند.بنابراین قبل از اینکه باردار شوید اگر اضافه وزن دارید وزننتان را کاهش دهید به خصوص در صورتی که در حاملگی قبلی پره اکلامپسی داشتید.

در برخی از جمعیت ،زنانی که کمبود کلسیم قبل از بارداری دارند ودر دوران باردای به اندازه کافی نمی توانند کلسیم را از طریق رژیم غذایی خود دریافت کنند ممکن است از مکمل های کلسیم برای جلوگیری از ابتلا به پره اکلامپسی بهره مند شوند.این مهم است که شما هیچ کدام از داروها ،ویتامین یا مکمل ها رانباید بدون مشورت با دکتر خود مصرف کنید.

مطمئن شوید که اگر دیابت دارید به خوبی کنترل می شود . هنگامی که شما حامله هستید از خود وجنینتان از طریق مراقبت های اولیه ومنظم دوران بارداری مراقبت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.خ

بیمارستان فاطمه زهرا (س) شهرستان نقده

مسمومیت در بارداری



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

منبع: کراووس ۲۰۲۱- ویلیامز

تأیید کننده: (رئیس علمی بخش زایمان)

رژیم غذایی باید مقدار کافی انرژی داشته باشد و نباید به خاطر جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن مادر، انرژی دریافتی محدود شود.

۸- اجتناب از مصرف بالای مکمل آهن با دوز بالا

مددجویان محترم در صورت داشتن هرگونه سوال و یا مشکل با شماره تلفن ۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش زایمان) تماس حاصل فرمایید



توصیه های تغذیه ای در موارد ابتلا به پره اکلامپسی

۱- در رژیم غذایی روزانه خود از تمام گروههای پنجگانه غذایی به طور متعادل مصرف نمایید.

۲- از مواد غذایی آنتی اکسیدان دار و سرشار از فیبر بیشتر در رژیم غذایی خود استفاده نمایید مانند میوه ها و سبزیجات تازه کنسرو ذرت و...

۳- سعی کنید در رژیم غذایی خود روزانه حداقل ۵ واحد میوه و سبزی میل نمایید. به خصوص آنهایی که رنگی هستند و دارای ویتامین C بیشتری هستند مانند گوجه فرنگی، بروکلی، فلفل دلمه، هویج، کلم هایی مانند کلم چینی و بروکلی، کیوی، پرتقال، نارنگی، طالبی

۴- از مواد غذایی دارای منیزیم و ویتامین E مانند بادام درختی، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو تنبل و روغن های گیاهی مثل روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، ذرت، دانه کتان و زیتون و... روزانه استفاده نمایید.

۵- از پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز، یال مرغ، ماهی در حد متعادل استفاده نمایید. خصوصا جهت جایگزین نمودن پروتئین دفع شده در ادرار

۶- ویتامین D کافی مصرف نمایید. ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، حلوا و ماهی تن و زرده تخم مرغ از منابع اصلی و غنی ویتامین D به حساب می آیند.

۷- داشتن یک رژیم غذایی غنی از کلسیم ممکن است به کاهش خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری کمک کند. منابع خوب کلسیم عبارتند از (پنیر، شیر، ماست، کلم پیچ، کلم چینی، کلم بروکلی و غذاهای با کلسیم مانند آب میوه و غلات غنی شده) و یا با نظر پزشک و کارشناس تغذیه از مکمل کلسیم D3 استفاده نمایید.