



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آرم

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

فشارخون بالای بارداری

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تأییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش زنان و زایمان

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

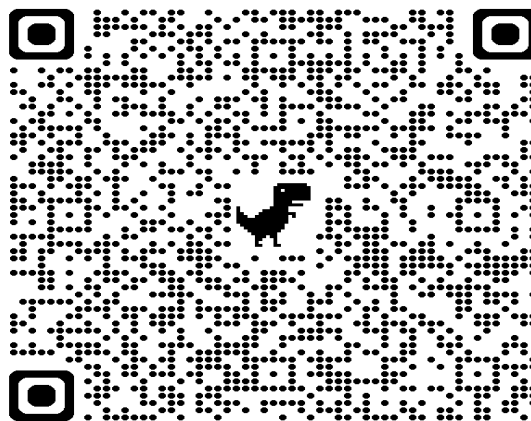
شماره داخلی ۱۶۷۳

پیشگیری:

برای پیشگیری از پره اکلامپسی باید عوامل خطر را شناسایی کرد. قبل از حامله شدن در صورتی که فشارخون مزمن، دیابت و یا چاقی وجود دارد، سعی در کنترل آنها شود.

مراقبت های بعد زایمان :

- ✓ لازم است شما تا ۲۴ ساعت بعد از زایمان در بیمارستان تحت مراقبت خاص باشید.
- ✓ در صورت بهبودی یا عدم وجود اختلالات جدی می توانید ۲ الی ۳ روز بعد از زایمان طبیعی و ۳ الی ۴ روز بعد از سزارین بیمارستان را ترک کنید.
- ✓ در بیشتر موارد فشارخون تا هفته دوم بعد از زایمان به حد طبیعی باز می گردد و فشار خون کمتر از ۱۴۰/۹۰ یا ۱۵۰/۱۰۰ نیاز به درمان ندارد.
- ✓ در صورت وجود فشارخون بالا بیش از دوهفته، لازم است ششماه هفته ویزیت شوید.
- ✓ در صورت تداوم آن بیش از ۱۲ هفته باید به فکر درمان فشارخون بالای مزمن خود باشید.



غذاهای مناسب برای فشار خون بارداری :

- ✓ **سبزیجات با برگ های سبز** مانند کاهو، کلک بروکلی و اسفناج و گوجه فرنگی، هویج، نخودفرنگی، پیاز، کرفس و سیر
- ✓ **انواع توت ها** : تمشک، توت قرمز، توت سفید، توت فرنگی
- ✓ **چغندر قرمز** : آب چغندر قرمز را گرفته یا آن را پخته و میل نمایید.
- ✓ **شیر و لبنیات کم چربی**
- ✓ **غلات کامل** : جو، ارزن، آرد گندم کامل، برنج قهوه ای
- ✓ **موز** روزانه یک عدد
- ✓ **ماهی و میگو**
- ✓ **دانه ها و مغزها** : تخمه کدو و آفتابگردان، پسته
- ✓ **سیر، روغن زیتون، آب انار** از دیگر مواردی هستند که میتوانند در اصلاح فشار خون کمک کند.
- ✓ در صورتی که علاوه بر مکمل کلسیم، مکمل های دیگری مثل آهن استفاده می کنید، از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.



مسمومیت بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

به فشار خون ۱۴۰/۹۰ و بالاتر، بعد از هفته ۲۰ بارداری (حدود ماه پنجم)، همراه با ورم یا افزایش وزن (۱/۵ کیلوگرم در هفته) و دفع پروتئین از ادرار، مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی گفته می شود.

این علائم ممکن است تا ۷ روز بعد از زایمان نیز رخ دهد، علت آن ناشناخته است ولی سابقه دیابت، فشار خون بالا، چاقی و تغذیه نامناسب و بارداری اول می تواند در ایجاد آن موثر باشد.

در صورتی که پره اکلامپسی کنترل نشود به اکلامپسی منجر می شود. در اکلامپسی فشارخون بالا است و باعث تشنج در دوران بارداری می شود.

تقریباً ۵ درصد زنان باردار به این عارضه مبتلا هستند.

علائم پره اکلامپسی چیست؟

- فشار خون مساوی یا بیشتر ۱۴۰/۹۰
- سردرد و تاری دید و سرگیجه
- درد سر دل و تهوع و استفراغ
- اضافه وزن ناگهانی
- ورم دستها و صورت
- تشنج و تنگی نفس



عوارض پره اکلامپسی بر جنین

- مرگ جنین در داخل رحم
- تولد نوزاد کم وزن
- جدا شدن زودرس جفت
- زایمان زودرس

عوارض پره اکلامپسی بر مادر

- نارسایی کلیوی یا کبدی
- تشنج
- عوارض شدید ریوی
- اختلالات انعقادی
- افزایش احتمال سزین
- باقی ماندن فشار خون پس از زایمان

آموزش به بیمار و خانواده:

- پرهیز از مصرف سیگار، الکل
- مراقبت های منظم بارداری با کنترل دقیق فشار خون وزن
- کاهش مصرف نمک و غذاهای سرخ شده و استفاده کافی از میوه و سبزیجات و لبنیات کم چرب
- رژیم غذایی کم نمک و سرشار از میوه و سبزیجات تازه، شیر و لبنیات (با دستور پزشک می توانید مکمل کلسیم استفاده کنید)
- کنترل مصرف نمک: روزانه حداکثر ۵ گرم نمک که این مقدار معادل یک قاشق مربا خوری سرصاف می باشد.
- در صورت صلاحدید پزشک، در منزل یا در بیمارستان بستری و بطور دقیق با استفاده از داروها، استراحت فشار خون کنترل شود.
- در صورت ضرورت ختم بارداری داده می شود.
- در صورت مراقبت در منزل حتما داروهای خود را بموقع استفاده کنید.
- روزانه در یک زمان و با یک لباس ثابت وزن کرده و یادداشت کنید.
- استراحت کافی داشته باشید این امر در کنترل مسمومیت بارداری مهم است.
- برای کمک به گردش خون جفت در زمان استراحت به پهلوی چپ بخوابید.
- در طول روز کمی راه بروید.
- در صورت داشتن علائم پره اکلامپسی حتما به پزشک مراجعه نمایید.

