



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آرم

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

فشار خون بالای بارداری

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت - بهار 1404

تأییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش زنان و زایمان

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/00-01

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

شماره تماس: 04435661820

شماره داخلی 1673

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 24 ساعت بعد از زایمان در بیمارستان تحت مراقبت خاص باشید.
- ✓ در صورت بهبودی یا عدم وجود اختلالات جدی می توانید 2 الی 3 روز بعد از زایمان طبیعی و 3 الی 4 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 140/90 یا 150/100 نیاز به درمان ندارد.
- ✓ در صورت وجود فشارخون بالا بیش از دو هفته، لازم است ششماه هفته ویزیت شوید.
- ✓ در صورت تداوم آن بیش از 12 هفته باید به فکر درمان فشارخون بالای مزمن خود باشید.

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید

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 140/90 و بالاتر، بعد از هفته 20 بارداری (حدود ماه پنجم)، همراه با ورم یا افزایش وزن (1/5 کیلوگرم در هفته) و دفع پروتئین از ادرار، مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی گفته می شود.

این علائم ممکن است تا 7 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 5 درصد زنان باردار به این عارضه مبتلا هستند.

علائم پره اکلامپسی چیست؟

- فشار خون مساوی یا بیشتر 140/90
- 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 5 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 پهلو چپ بخوابید.
- در طول روز کمی راه بروید.
- در صورت داشتن علائم پره اکلامپسی حتما به پزشک مراجعه نمایید.

