

*داشتن لوپوس و همچنین بیماری APS (آنتی فسفو لیپید سندروم که یک بیماری خود ایمن است که سیستم ایمنی بدن به چربی های موجود در غشای سولی حمله می کند که در این بیماری، بدن مستعد تشکیل لخته های خونی در رگ های خونی می باشد و باعث انسداد رگ ها میشود.)

علائم فشار خون در بارداری: فشار خون بالا در اکثر موارد بدون علامت می باشد و به صورت اتفاقی کشف می شود اما از آنجا که فشار خون بالا در بارداری ممکن است منجر به پراکلامپسی شود فرد باردار باید به برخی علائم توجه داشته باشد زیرا این علائم می تواند نشانه شروع پراکلامپسی باشد این علائم عبارتند از:

۱- سردرد شدید، سرگیجه، تاری دید، دوبینی وحساسیت به نور

۲- درد در بالای شکم و سوزش سر دل

۳- توروم در دستها و پاها و صورت

۴- افزایش ناگهانی وزن (بیشتر از یک کیلو گرم در هفته)

۵- کاهش حجم ادرار

۶- احساس تهوع و استفراغ

۷- کاهش حرکات جنین

عوارض فشار خون حاملگی:

عوارض و خطرات فشار خون بالا در دوران بارداری می تواند بر سلامتی مادر و جنین تاثیر گذار باشد.

فشار خون بارداری: به افزایش فشار خون بعد از هفته ۲۰ ام حاملگی گفته می شود.. در فشار خون بارداری پروتئین در ادرار دفع نمی شود و نشانه ای از آسیب به ارگان های بدن وجود ندارد. هر چند ممکن است فشار خون بارداری به سمت پره اکلامپسی پیشرفت کند. در صورتیکه فرد علاوه بر فشار خون بالا، دفع پروتئین از طریق ادرار داشته باشد دچار پراکلامپسی شده است که یک اورژانس پزشکی تلقی می شود و در صورت عدم درمان عوارضی جدی برای مادر و جنین به همراه دارد و در صورتیکه فرد قبل از هفته ۲۰ بارداری فشار خون بالا داشته است احتمالاً فرد مبتلا به فشار خون مزمن است

چه عواملی خطر ابتلا به فشار خون بارداری را افزایش می دهند: علت دقیق افزایش فشار خون در دوره بارداری ناشناخته است. اما موارد زیر ممکن است که خطر ابتلا به افزایش فشار خون را زیاد کنند. این موارد به شرح زیر است:

* بارداری اول

* سن مادر (زیر ۲۰ سال و بالای ۳۵ سال)

* چاقی و افزایش وزن و نداشتن تحرک

* سابقه دیابت

* فشار خون مزمن

* بیماری های کلیوی

* حاملگی های چند قلو

* حاملگی به وسیله روش های کمک بارداری

* مصرف غذاهای شور و چرب



فشار خون بارداری

Gestation Hypertension

مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهرکرد

واحد آموزش به بیمار

کد سند: PE/cv - BR - 022

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۱/۵

بازنگری: ۰۰ ویرایش: ۰۰

از جمله رایج‌ترین عوارض مادری فشار خون می‌توان به فشار خون مزمن، زایمان زودرس و پره اکلامپسی را نام برد که پره اکلامپسی معمولاً ۱ تا ۵ هفته بعد از افزایش فشار خون اتفاق می‌افتد و می‌تواند منجر به عوارض جدی برای مادر مثل (آسیب‌های مغزی، قلبی، کلیوی، چشمی و حتی مرگ) شود. و همچنین از عوارض جنینی می‌توان به نارسایی جفت و اختلال در رشد جنین و حتی مرگ جنین داخل رحم شمرده.

درمان:

درمان فشار خون در دوره بارداری با توجه به شرایط سلامت مادر، سن حاملگی و وخیم بودن شرایط به روش‌های متفاوتی انجام می‌شود اگر تاریخ زایمان نزدیک است و رشد جنین کافی باشد ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد. اگر مادر فشار خون خفیف داشته باشد و جنین رشد کافی نداشته باشد موارد زیر توصیه می‌شود: افزایش تعداد ویزیت با فاصله‌های کوتاه مدت توسط پزشک و ماما صورت گیرد. در هر ویزیت فشارخون مادر و علائم پره‌اکلامپسی و همچنین وجود پروتئین در ادرار بررسی می‌شود در این ویزیت‌ها پزشک سلامت جنین را هم ارزیابی خواهد کرد. هدف از درمان کاهش فشارخون و جلوگیری از آسیب به ارگان‌های بدن است. مثل همه بیماران مبتلا به فشارخون بالا، رعایت رژیم غذایی مناسب با نمک محدود و فعالیت فیزیکی و کنترل وزن در محدوده مجازی که متخصص زنان اجازه می‌دهد، توصیه می‌شود و همچنین مصرف داروهای پایین آورنده فشار خون.

توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشارخون در دوران بارداری:

پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کم نمک و چربی، در این بیماری به استفاده سرشار از میوه و سبزیجات تازه و محصولات لبنی کم چرب، مصرف مرغ و ماهی و محدودیت مصرف گوشت و شیرینی جات تاکید می‌گردد و رژیمی که حاوی مقادیر کم نمک و چربی باشد اکثر غذاهای فرآوری شده و آماده طبخ حاوی مقادیر بالایی از نمک می‌باشند از مصرف مواد غذایی منجمد آماده و کنسروها، فست فودها پرهیز نمایید. به جای سبزی‌های کنسرو شده از سبزی‌های تازه استفاده کنید. از مرغ، ماهی و گوشت قرمز تازه به جای انواع دودی و کنسرو شده و فرآوری شده (سوسیس، ژامبون) استفاده کنید. از مصرف غذاهای نمک سود (همبرگر و ژامبون) یا غذاهای شور (خیار شور، زیتون شور و ...) و چاشنی‌های حاوی نمک (مانند سس سالاد و خردل و سس کباب، سس گوجه فرنگی یا سس کچاپ) خوداری کنید.

*مصرف غذاهایی که حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم است در بهبود فشار خون موثر است مانند موز، زرد آلو، انجیر، کشمش، گوجه و ...

*توصیه می‌گردد تهیه غذا به روش آبپز و بخارپز و کبابی صورت گیرد

*کاهش مصرف قند‌های ساده مانند: قند، شکر، مربا، کیک و شیرینی و همچنین پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند مانند نوشابه‌های گازدار

خود مراقبتی در منزل:

در سراسر دوران بارداری تحت نظر پزشک یا مراکز درمانی باشید.

فعالیت فیزیکی روزانه طبق نظر پزشک داشته باشید. قرار ملاقات‌های خود با پزشک متخصص قلب و متخصص زنان و زایمان جدی بگیرید.

فشار سنج خانگی داشته باشید و هر زمان که احساس کردید فشارتان بالا رفته، با دستگاه میزان فشار خون را اندازه‌گیری کنید.

داروهایی طبق دستور پزشک و به موقع مصرف شود و از توقف داروها بدون دستور پزشک پرهیز کنید همچنین داروهایی مصرفی خود را با پزشک در میان بگذارید تا با هم تداخل نداشته باشند.

از مصرف دخانیات خوداری نمایید. خواب مناسب و استراحت کافی در منزل و استرس را کنترل کنید.

توزین وزن به صورت منظم انجام گیرد. حرکات جنین کنترل گردد و در صورتی که حرکات جنین کمتر از قبل شده است و در صورت سردرد مداوم و شدید، تغییرات دید و درد بالای شکم سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

در مورد مسمومیت بارداری شدید بلافاصله در بیمارستان تحت درمان دارویی قرار خواهید گرفت و ممکن است با صلاحدید پزشک ختم بارداری انجام گردد.