



Bohlool Hospital

فشار خون بالای بارداری

ویژه مادران و خانواده



کارگروه درون بخشی بخش مامایی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

پیشگیری

برای پیشگیری از پره اکلامپسی باید عوامل خطر را شناسایی کرد.

قبل از حامله شدن در صورتی که فشار خون مزمن، دیابت و یا چاقی وجود دارد، سعی در کنترل آنها شود.

مراقبتهای بعد از 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 ی دوم بعد از زایمان به حد طبیعی باز می گردد و فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ یا ۱۵۰/۱۰۰ نیاز به درمان ندارد.

← در صورت وجود فشارخون بالا بیش از ۲ هفته، لازم است شما هر هفته ویزیت شوید.

← در صورت تداوم آن بیش از ۱۲ هفته باید به فکر درمان فشارخون بالای مزمن خود باشید.

<https://www.mayoclinic.org>

منبع: بارداری زنان وزایمان ویلیامز

شماره تماس: ۰۵۱۷۷۲۳۶۸۳۴

داخلی ۱۲۲۲



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

← در صورت داشتن علائم پره اکلامپسی حتما به پزشک مراجعه نمایید.

غذاهای مناسب برای فشار خون بارداری:

سبزیجات با برگهای سبز مانند کاهو، کلم بروکلی و اسفناج و گوجه فرنگی، هویج، نخودفرنگی، پیاز، کرفس و سیر

انواع توتها: تمشک، توت قرمز، توت سفید، توت فرنگی

چغندر قرمز: آب چغندر را گرفته یا آن را پخته و میل کنید.

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 میتواند در اصلاح فشارخون کمک کند.

← در صورتی که علاوه بر مکمل کلسیم، مکملهای 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 (حدوداً 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، فشار خون 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 از ۱۴۰/۹۰

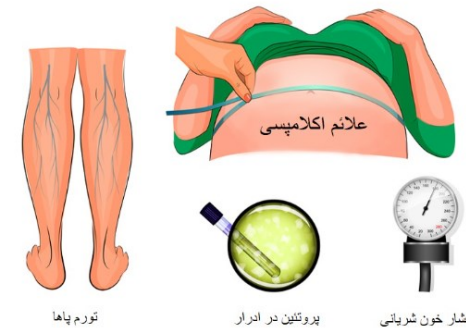
سردرد و تاری دید و سرگیجه

درد سردل و تهوع و استفراغ

اضافه وزن ناگهانی (بیشتر از ۱.۵ کیلوگرم در هفته)

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

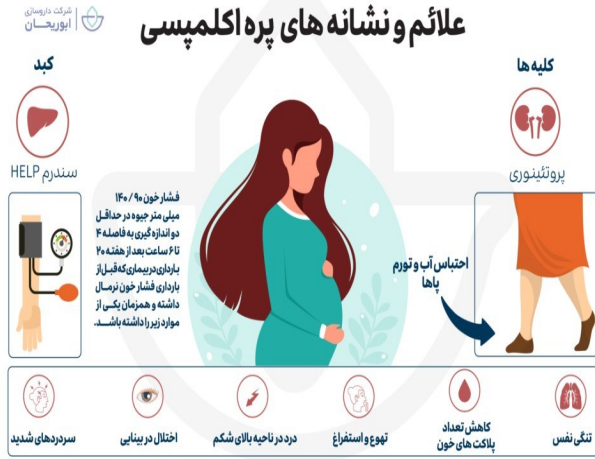
عوارض شدید ریوی

اختلالات انعقادی

افزایش احتمال سزارین

باقی ماندن فشارخون پس از زایمان

علائم و نشانه های پره اکلامپسی



آموزش به بیمار و خانواده

پرهیز از مصرف سیگار، الکل

مراقبتهای منظم بارداری با کنترل دقیق فشار خون و وزن

کاهش مصرف نمک و غذاهای سرخ شده و استفاده کافی از میوه ها 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 از مکمل کلسیم استفاده کنید)

کنترل مصرف نمک: روزانه حد اکثر ۵ گرم نمک که این مقدار حدوداً معادل یک قاشق مرباخوری سرصاف می باشد.

در صورت صلاحدید پزشک، در منزل یا در بیمارستان بستری و بطور دقیق با استفاده از داروها، استراحت فشار خون کنترل می شود.

در صورت ضرورت ختم بارداری داده می شود.

در صورت مراقبت در منزل حتما داروهای خود را به موقع 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.