

توضیح فشار خون بارداری :

دوران بارداری را می توان مهم ترین دوران در زندگی هر زنی دانست . این دوران علاوه بر اینکه به دلیل وجود جنین و نیازهای طبیعی او در بدن مادر اهمیت دارد ، به جهت وارد آمدن کم ترین آسیب به بدن مادر و حفظ سلامت او برای ادامه زندگی نیز مهم و خاص است .

تشخیص فشار خون بارداری زمانی است که

فشار خون به ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر برسد .

در صورتی که افزایش فشارخون با تورم یا ادم دست و پا یا صورت و وجود پروتئین در ادرار همراه باشد ، به آن پره اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی گفته می شود که در سه ماه آخر بارداری بیشتر شایع می شود . چنانچه این وضعیت درمان نشود ، پیشرفت علائم به پره اکلامپسی منجر می شود که با تشنج ، همراه بوده و عوارض بسیار شدیدی روی جنین و مادر دارد و گاهی منجر به مرگ مادر یا جنین و یا هر دو می شود.

عوامل ایجاد فشار خون بارداری :

به طور کلی بالا رفتن میزان گردش خون و حجم خون در بدن مادر او را تا حدودی مستعد ابتلا به این بیماری می کند. اما در این مواقع فشارخون چندان خطرناک نیست.

مواردی که فشارخون بارداری در آن ها به شرایطی خطرناک تبدیل می شود عبارتند از :

- ✓ اضافه وزن یا چاقی
- ✓ کم تحرکی و عدم فعالیت کافی
- ✓ سیگار کشیدن و نوشیدن الکل
- ✓ بارداری چندقلویی
- ✓ سن بالا یا پایین (بیش از ۴۰ یا کم تر از ۱۶)
- ✓ بارداری به روش IVF
- ✓ سابقه خانوادگی فشارخون بارداری
- ✓ نارسایی کبدی
- ✓ بیماری های کلیوی
- ✓ سابقه تنبلی تخمدان
- ✓ سابقه دیابت
- ✓ سابقه بیماری خودایمنی مثل لوپوس و روماتیسم
- ✓ سابقه خانوادگی فشارخون پیش از بارداری
- ✓ بارداری اول
- ✓ سیاهپوست بودن

علائم فشار خون بارداری :

- برافروخته شدن پوست
- بالا رفتن ناگهانی وزن از هفته بیستم بارداری
- کاهش میزان ادرار
- تورم دست ها یا پاها به صورت ناگهانی و شدید
- سردرد مداوم و شدید
- تنگی نفس و احساس کسالت
- درد شکم و معده (کاملاً زیر دنده ها و متمایل به راست)
- حالت تهوع و استفراغ در ساعات میانی روز
- تاری دید یا مشاهده نقاط نورانی
- درک ضعیف از تحرک جنین





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی فشارخون بارداری

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: ویلیامز



آموزش بیشتر در



توصیه های خود مراقبتی :

- خوابیدن به پهلو چپ در زمان استراحت
- اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته به طور منظم
- توزین (وزن کردن) روزانه
- رژیم غذایی کم نمک و مصرف مایعات کافی (۶ تا ۸ لیوان در روز)
- بررسی جنین از طریق سونوگرافی و کنترل صدای قلب جنین
- استفاده مرتب از داروهای تجویز شده توسط پزشک
- مراجعه به موقع به پزشک معالج
- پرهیز از مصرف سیگار ، الکل و داروهای روانگردان در زمان بارداری
- پرهیز از مصرف غذاهای کنسروی، سس ها ، چیپس ، کالباس و سوسیس و ...
- خواب مناسب به میزان ۶ تا ۱۲ ساعت به همراه دوره های استراحت روزانه

مادر سالم ، بارداری سالم ،

زندگی سالم

بهترین راه برای تشخیص فشارخون بارداری ،

اندازه گیری فشارخون در شرایط آرام ، به دور از

استرس و با فاصله از زمان فعالیت است . با معدل

گیری دفعات اندازه گیری فشارخون می توان رقم

دقیقی به دست آورد و از ابتلای مادر اطمینان

حاصل کرد .

عوارض فشارخون بارداری :

- زایمان زودرس
- جدا شدن زودرس جفت از جنین
- زجر جنین
- مرگ داخل رحمی
- کاهش رشد

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم ؟

- افزایش پایدار فشارخون
- سردرد شدید و مداوم به ویژه پشت سر
- تهوع پایدار ، استفراغ
- سرگیجه شدید و مداوم
- اضافه وزن ناگهانی
- اختلالات بینایی مثل دوبینی و حساسیت به نور
- درد مداوم شکم به ویژه سر دل و زیر دنده ها مخصوصا سمت راست