

افزایش فشار خون بارداری

اگر بعد از هفته بیستم بارداری دچار افزایش فشار خون شدید ، ولی در ادرار پروتئین وجود نداشت ، فشار خون بارداری است و اگر بعد از طی نیمه اول بارداری دچار افزایش فشار خون می شوند و در ادرار پروتئین وجود دارد ، دچار اختلال پیچیده ای هستند که مسمومیت خفیف بارداری یا پره اکلامپسی نامیده می شود.



فشار خون مزمن چیست؟

کسانی که قبل از هفته 20 بارداری فشار خون بالا دارند. **فشار خون بالا چیست؟**

1

فشار خون برابر با 90/140 و بیشتر از این مقدار فشار خون بالا محسوب می شود.

فشار خون بالا و اثرات آن بر سلامت مادر و جنین:

این امر بستگی به آن دارد که هنگام ابتلا به افزایش فشار خون چند ماه از بارداری گذشته است و فشار خون به چه میزان بالا می رود ، هرچه فشار خون بیشتر بالا رود و مدت زمان بیشتری بالا باشد میزان خطر بیشتر خواهد بود.

خطرات فشار خون بارداری عبارتند از:

- 1- عقب افتادن رشد جنین
- 2- زایمان زودرس
- 3- جدا شدن جفت قبل از زایمان و در نهایت خونریزی
- 4- مرده زایی
- 5- در صورت تشدید پره اکلامپسی ممکن است مادر دچار تشنج شده و به کما رود.

علائم افزایش فشار خون (پره اکلامپسی)

- افزایش ناگهانی وزن
- ادم بخصوص در ناحیه دست و صورت

2

سر درد مداوم یا شدید

تغییرات دید (دوبینی / تاری دید)

درد بالای شکم و یا حساسیت آن ناحیه

تهوع و استفراغ

علائم جدا شدن جفت (لکه بینی یا خونریزی از واژن

و درد و حساس شدن رحم)

بأبروز این علائم در مادر باردار بایستی فوراً به

نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمود.

پره اکلامپسی بیشتر در چه مادرانی دیده

می شود؟

- 1- سن کمتر از 19 سال و 35 سال بیشتر
- 2- مادرانی که بارداری اول خود را تجربه می کنند
- 3- حاملگی چندقلو
- 4- افزایش فشار خون مزمن
- 5- افزایش قند خون قبل از بارداری
- 6- چاقی
- 7- سابقه خانوادگی

3



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

فشار خون بارداری



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: رئیس علمی بخش

کد: NA-H-PE-00

تاریخ ابلاغ: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

منابع: آموزش به بیمار ماری ام. کلاپیو، مادر و نوزاد مبترا ذوالفقاری

استرس:

نقش استرس در افزایش فشار خون ثابت شده است و عدم استراحت و خواب کافی می تواند از دلایل بالارفتن و بالا ماندن فشار خون باشد. کاهش استرس ها و استراحت در اتاق آرام و ساکت و دوره های منظم خواب میتواند در کاهش و کنترل فشار خون موثر باشد.

تحرک:

میزان تحرک بسته به میزان و شدت فشار خون بیمار و نظر پزشک معالج بیمار تفاوت دارد. در صورت فشار خون حاملگی شدید و بستری شدن در بیمارستان به علت فشار خون بالا، پزشک دستور به محدود کردن فعالیت می دهد و با کاهش فشار خون فعالیت در حد معمول قابل قبول است.

اقدامات پس از زایمان در افزایش فشار

خون بالا

به مدت یک هفته روزانه جهت کنترل فشار خون و ثبت آن به مرکز بهداشت مربوطه مراجعه کنید. بعد از یک هفته با برگه ثبت فشار خون به پزشک معالج مراجعه نمایید.

شیردهی:

فشار خون بالا ممنوعیتی در شیردهی ندارد

داروها:

طبق دستور پزشک داروهای ضد فشار خون مصرف شوند

رژیم غذایی:

رژیم غذایی با محدودیت نمک باشد و مصرف فراوان پروتئین ها مانند: گوشت، تخم مرغ، کلم بروکلی، نخود، اسفناج، آجیل بدون نمک، سویا و ... و کالری مناسب، مانند: روغن زیتون، شکلات تلخ، آجیل، کره بادام زمینی و ... توصیه می شود.