



چگونه از ابتلا به فشار خون بارداری پیشگیری کنیم؟

- * کنترل مرتب فشار خون و اندازه گیری وزن و میزان پروتئین در ادرار با توجه به دستور پزشک
- * مصرف آسپرین طبق نظر پزشک
- * مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه به دلیل خاصیت (محافظت کننده)
- * پرهیز از مصرف زیاد نمک و مواد نشاسته ای و غذاهای سرخ کردنی و چرب
- * کاهش مصرف مواد کافئین دار مثل قهوه. شکلات یا نوشابه های کولادار
- * از منابع غذایی سرشار از پروتئین شامل حبوبات-آجیل-شیر-تخم مرغ-ماهی-پنیر-مرغ و گوشت قرمز در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
- * توصیه می شود زیر نظر پزشک به مصرف مکمل کلسیم بپردازید.
- * مراجعه منظم به پزشک یا مرکز بهداشت جهت کنترل فشارخون

منابع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

فشار خون بارداری چگونه درمان می شود؟

در پره اکلمپسی شدید مادر بستری و تحت نظر قرار می گیرد. در این مدت ادرار ۲۴ ساعته جمع آوری و جهت آزمایش ارسال می گردد. سایر آزمایشات خونی مانند تست های کبدی با نظر پزشک انجام می شود.

درمان حمایتی شامل رژیم غذایی کم نمک، کنترل روزانه فشارخون و ارزیابی جنین است.



علائم خطر فشار خون بارداری را بشناسید و آنها را جدی بگیرید:

در صورت مشاهده موارد زیر حتما به پزشک معالج و یا به نزدیکترین درمانگاه اورژانس مراجعه کنید:

* کاهش حرکات جنین یا خونریزی یا ابریزش

* ادم شدید

* تهوع استفراغ

* تاری دید و سردرد

* سرگیجه

* درد در ناحیه معده

فشار خون در بارداری (پره اکلامپسی)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۱-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش زنان و مامایی - واحد آموزش سلامت

🌿 پره اکلامپسی خفیف چه علائمی دارد؟

- * افزایش ناگهانی فشار خون (بیش از ۱۴۰/۹۰)
- * پف کردن صورت، دست ها و پاها که صبح ها شدید تر است
- * افزایش وزن بیش از حد در سه ماهه آخر بارداری (بیش از ۴۵۰ گرم در هفته)
- * دفع پروتئین در ادرار (پروتئینوری) با بررسی پروتئین ادرار ۲۴ ساعته تشخیص داده می شود.

🌿 علائم پره اکلامپسی شدید کدام است؟

- * افزایش مداوم فشار خون (بیش از ۱۶۰/۱۱۰)
- * تغییر بینایی و تاری دید
- * سردرد
- * درد شکم (قسمت بالا و راست شکم)

🌿 عوارض پره اکلامپسی بر روی جنین و مادر چیست؟

- * افزایش احتمال تولد نوزاد کم وزن (کمتر از ۲۵۰۰ گرم)
- * افزایش جدا شدن زودرس جفت در دوران بارداری
- * افزایش احتمال زایمان سزارین
- * افزایش احتمال نارسایی کلیوی و قلبی
- * افزایش احتمال بروز فشار خون پس از زایمان
- * افزایش خطر زایمان زودرس



🌿 کدام مادران بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون وابسته به بارداری و پره اکلامپسی هستند؟

- * مادران شکم اول
- * زنان با سابقه پره اکلامپسی در خواهر یا مادر
- * زنان با سابقه پره اکلامپسی در بارداری قبلی
- * زنان چاق
- * مادران مبتلا به بیماری دیابت قبل از بارداری یا حین حاملگی
- * زنان باردار در سنین زیر ۱۸ و بالای ۳۵ سال
- * زنان با سابقه فشار خون بالا یا سابقه بیماری کلیوی قبل از بارداری
- بعضی از نشانه ها می توانند نشانه بروز پره اکلامپسی در فرصتی نزدیک باشد؛ بنابراین باید به وجود این نشانه ها در بدن خودتان حساس باشید و با بروز هر کدام از آنها سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



مردجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با پره اکلامپسی و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

🌿 فشار خون وابسته به بارداری و پره اکلامپسی (مسمومیت حاملگی) چیست؟

افزایش فشار خون مادر در طی بارداری که با علائم ورم و پروتئین در ادرار همراه باشد پره اکلامپسی نامیده می شود. این عارضه به نام مسمومیت حاملگی نیز خوانده می شود. پره اکلامپسی حدود ۱۰ درصد زنان حامله را درگیر می کند و یکی از سه علت شایع مرگ و میر دوران بارداری (عفونت و خونریزی) است که باعث عوارض جنینی و مادری می شود. این بیماری از هفته ۲۰ بارداری شروع می شود و می تواند از حالت خفیف تا شدید باشد.

