



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه در پره اکلامپسی (اختلالات فشارخون بالا در بارداری)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۶

شماره بازنگری: ۰۱

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



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

* از مصرف خیار شور و آجیل شور بپرهیزید و روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب در روز بنوشید.

* از مصرف بیش از حد کافئین (قهوه، چای و ...) بپرهیزید.

* استفاده از پروتئین ۶۰ تا ۷۰ گرم مانند استفاده از تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته به استثنای کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سر دل می باشند توصیه می شود.



تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

- کتاب اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۳

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

* دریافت مکمل آهن، ۶۰ میلی گرم روزانه طبق دستور پزشک معالج

* توصیه می شود روغن های غیر اشباع مانند: روغن زیتون، روغن کنجد و روغن کانولا را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

* استفاده از اسید چرب امگا ۳ یا (Oil Fish)، به صورت مصرف ماهی یا دریافت مکمل آن توصیه می شود.

* از شیر کم و لبنیات چرب و گوشت های کم چرب استفاده کنید و در صورت استفاده از گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید.

* توصیه می شود از منابع کافی روی (۱۱ میلی گرم) که در گوشت و ماهی موجود است و منابع کافی منیزیم (۳۵۰ میلی گرم) که در سبزیجات و نخود سبز موجود است، استفاده کنید.

* توصیه می شود روزانه طبق نظر پزشک معالج کلسیم روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم از شیر یا منابع دیگر دریافت کنید.



مداخله‌جوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در پره اکلامپسی (اختلالات فشارخون بالا در بارداری) تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

پره اکلامپسی چیست؟

افزایش فشار خون در هنگام حاملگی پس از ۲۴ هفتگی به میزان ۱۴۰/۹۰ به اضافه ادم یا وجود پروتئین در ادرار و یا هر دو و گاهی در بعضی از حاملگی‌ها از هفته ۲۰ اتفاق می‌افتد.

اگر تشنج به علائم پره اکلامپسی اضافه شود، اکلامپسی است.

پره اکلامپسی چه علائمی دارد؟

ورم دست و پا، سردرد، سرگیجه، سوزش سردل، افزایش ناگهانی وزن یا افزایش وزن بیشتر از ۲ کیلوگرم در یک ماه، رشد ناکافی جنین

نحوه مراقبت و درمان در پره اکلامپسی

چيست؟

- کنترل مادر در شرایط پره اکلامپسی خفیف
- ویزیت مادر ۳ بار در هفته توسط پزشک معالج
- اندازه‌گیری فشارخون و آلبومین ادرار ۳ بار در هفته
- کنترل وزن روزانه (یکی از علائم پره اکلامپسی افزایش وزن بیش از ۲ کیلو گرم در ماه است)
- رعایت رژیم غذایی صحیح
- رعایت استراحت در منزل



توصیه های غذایی در پره اکلامپسی:

رژیم غذایی توصیه شده به این خانم های باردار مبتلا به پره اکلامپسی:

* توصیه می شود مقادیر دلخواه از منابع پروتئین (گوشت، تخم مرغ، حبوبات، شیر و لبنیات)، کالری (گروه غذایی نان و غلات) و مایعات مصرف کنید.

* شما در مصرف نمک محدودیت کامل ندارید زیرا قطع کامل نمک باعث ایجاد ورم به علت پس زدن آب خواهد شد.

* مکمل یاری ویتامین دی (D)، ۵ میکروگرم در روز طبق دستور پزشک معالج

* مکمل یاری ویتامین سی (C)، ۱۰۰ میلی گرم روزانه طبق دستور پزشک معالج

* مکمل یاری ویتامین ای (E) به صورت روزانه طبق دستور پزشک معالج

