



فشارخون بارداری (پره اکلامپسی)

واحد آموزش و ارتقاء سلامت
بیمارستان نیکان سپید
اردیبهشت ۱۴۰۳
تاریخ بازنگری: سالانه



● رژیم غذایی در مسمومیت حاملگی (پره اکلامپسی)

خوردن یک رژیم غذایی غنی از کلسیم ممکن است به کاهش خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری کمک کند. منابع خوب کلسیم عبارتند از: پنیر، شیر، ماست، کلم پیچ، کلم چینی، کلم بروکلی خوردن غذاهای سرشار از ویتامین C و E نیز ممکن است به جلوگیری از ابتلا به پره اکلامپسی کمک کند، این غذاها شامل: طالبی، کیوی، غلات کامل، کلم، زرده تخم مرغ، دانه ها، ساردین، گوجه فرنگی و خانواده مرکبات می باشد.



SEPID NIKAN HOSPITAL
بیمارستان نیکان سپید

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نیکان سپید

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله

sepidnikan-hospital

تلفن: ۲۹۱۲۰۰۰۰

www.sepid.nikan.hospital

مادر باردار بایستی در طول مراقبتهای روتین بارداری فشارخون اندازه گیری شده در هر بار ملاقات بارداری را بداند و چنانچه فشارخون سیستولی وی ۳۰ میلی متر جیوه نسبت به فشارخون اندازه گیری شده در مراقبتهای قبلی و فشارخون دیاستولی وی به میزان ۱۵ میلی متر جیوه نسبت به فشارخون اندازه گیری شده در مراقبتهای قبلی افزایش یافته باشد، بایستی پزشک را در جریان موضوع قرار دهد.

پره اکلامپسی منجر به زایمان زودرس می شود و خطری برای مادر و جنین محسوب می شود. درمان موثر آن زایمان می باشد حتی اگر زودرس باشد و باعث مشکلاتی برای نوزاد تازه متولد شده می شود.

برای اطمینان از سلامت مادر و جنین و کاهش عواقب پره اکلامپسی مهم است که زنان باردار با علائم و نشانه های آن آشنا باشند. اطمینان به خود و توجه منظم به مراقبت های بارداری قسمت مهمی از سلامت را برای مادر باردار و جنین وی فراهم می کند.

● فشارخون بارداری

اختلال فشارخون در بارداری فشارخون سیسولیک مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ و یا دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ که برای اولین بار بعد از هفته ۲۰ بارداری بروز می کند، بدون دفع پروتئین در ادرار و علائم پره اکلامپسی است که در عرض ۱۲ هفته پس از زایمان به حد طبیعی باز می گردد.

● پره اکلامپسی

فشارخون سیستولیک مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ و دیاستولیک مساوی یا بیشتر از ۹۰ که برای اولین بار بعد از هفته ۲۰ بارداری بروز می کند. (تأیید با فاصله ۴ ساعت) و همراه با دفع پروتئین در ادرار و یا شواهد درگیری چند ارگانی به صورت کاهش تعداد پلاکتهای خون، اختلال عملکرد کلیه، کبد، سیستم عصبی یا ادم ریه است.

● فشار خون مزمن

فشارخون سیستولیک مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ و یا دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ که پس از بارداری وجود داشته و یا قبل از هفته ۲۰ بارداری شروع شده و تا ۱۲ هفته بعد از زایمان باقی بماند.

● علائم و نشانه ها

سر درد شدید و مقاوم، اختلال هوشیاری، اختلال بینایی، تاری دید یا فلاش زدگی، درد شدید اپیگاستر (درد زیر دنده سمت راست شکم)، تهوع و استفراغ، کاهش تولید ادرار، تشنج، تنگی نفس. **اکلامپسی؛** بروز تشنج در خانم باردار که دچار پره اکلامپسی شده است، اکلامپسی نامیده می شود.



● نحوه گرفتن فشارخون:

نکاتی که فرد معاینه شونده باید رعایت کند:

- ◀ قبل از اندازه گیری فشارخون فرد ۱-۵ دقیقه استراحت کند.
- ◀ پاها را بر روی زمین یا یک سطح محکم بگذارد.
- ◀ در یک وضعیت آرام بنشیند.
- ◀ دست ها و پاها را روی هم قرار ندهد.
- ◀ بازوی دست فرد باید طوری قرار گیرد که تکیه گاه داشته باشد و به طور افقی و هم سطح قلب باشد.
- ◀ ۳۰ دقیقه قبل از گرفتن فشارخون کافئین، الکل و مواد دخانی مصرف نکرده باشد.

PREECLAMPSIA