

### پره اکلامپسی چیست؟

- به بالا بودن فشار خون در بارداری مسمومیت حاملگی می گویند که از شایعترین مشکلات طبی در بارداری است. مادران باردار مبتلا به فشارخون بالا در معرض خطر بیشتری هستند به همین دلیل باید تحت مراقبت های ویژه بارداری قرار بگیرند.

### علائم پره اکلامپسی خفیف:

- ۱- افزایش ناگهانی فشارخون (بیش از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه
- ۲- پف کردن صورت، دست و پاها که صبح شدیدتر است.
- افزایش وزن (بیش از ۴۵۰ گرم در هفته) در سه ماه آخر بارداری
- ۳- دفع پروتئین در ادرار (پروتئینوری)

### علائم پره اکلامپسی شدید:

- افزایش مداوم فشارخون (بیش از ۱۶۰/۱۱۰ میلی متر جیوه)-
- تورم و پف کردگی مداوم- تاری دید- سردرد- درد شکم (قسمت بالا و راست شکم)-

### مادران باردار در معرض خطر پره اکلامپسی کدامند؟

- ۱- مادران باردار که زیر ۲۰ سالگی یا بالای ۳۵ سال

### ۲- مادران باردار شکم اول

- ۳- مادران با سابقه فشارخون بالا در خواهر یا مادر خود
- ۴- مادران با سابقه فشارخون بالا در بارداری قبلی
- ۵- زنان چاق
- ۶- مادران مبتلا به دیابت
- ۷- سابقه فشارخون بالا یا بیماری کلیوی قبل از بارداری

### عوارض مادری:

- اختلال و عوارض مغزی- بزرگ شدن و نارسائی قلب و کلیه-
- کوری موقت- ادم ریه

### عوارض جنینی:

- تأخیر رشد داخل رحمی- زجر جنینی (نارسایی تنفسی)-
- مرگ داخل رحمی جنین

### چگونگی حصول آگاهی از بروز فشار خون وابسته به بارداری

- ۱- مراجعه به موقع به پزشک و ماما و کنترل فشارخون
- ۲- کنترل مرتب وزن
- ۳- انجام آزمایش ادرار طبق دستور پزشک
- ۴- سونوگرافی جفت و جنین

### درمان:

در نوع خفیف با استراحت در منزل و رعایت نکات خود مراقبتی به کنترل علائم کمک می شود. مراقبت و درمان بستگی به سن، جنس و شدت بیماری دارد. اگر تاریخ زایمان نزدیک است و جنین رشد کافی نموده است ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به ختم بارداری نماید.

### خودمراقبتی و تغذیه در فشارخون بارداری:

- ۱- استراحت به پهلو چپ برای افزایش خون رسانی به جنین
- ۲- افزایش تعداد ویزیت های پزشک یا ماما
- ۳- محدود نمودن مصرف نمک
- ۴- مصرف مایعات کافی در طول روز
- ۵- مصرف داروهای پایین آورنده فشارخون طبق دستور پزشک
- ۶- بستری شدن در بیمارستان برای کنترل فشارخون و کارکرد کلیه ها

**اگر بیمار دچار افزایش فشارخون یا وزن بیش از یک کیلوگرم**

**در هفته شد؛ نکات زیر را رعایت کند:**



## مسمومیت حاملگی ۲

(پره اکلامپسی - اکلامپسی)

کد شناسه: Wd-pf- ۶۵



مشاور علمی: دکتر سمیه خانجانی فوق تخصص پریناتولوژی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی

درمانی بازبینی: پاییز ۱۴۰۰

حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. دلیل اصلی ختم بارداری در مسمومیت بارداری شدید، حفظ سلامت مادر است. جهت جلوگیری از تشنج یا جلوگیری از تشنج بعدی از داروی سولفات منیزیم برای مادر در بیمارستان استفاده می شود.

### عوارض سولفات منیزیم:

گرگرفتگی، تعریق، تشنگی مفرط، کاهش فشارخون، اغتشاش شعور، ضعف عضلانی، فلج شل، کاهش دمای بدن، کاهش تعداد تنفس، تضعیف یا فقدان بازتاب های وتری زانو، کاهش حجم ادرار (در صورت ایجاد این عوارض سریعاً به پزشک اطلاع داده شود).

منبع: ویلیامز ۲۰۲۰

راه های ارتباطی با ما:

[www.beheshti.mui.ac.ir](http://www.beheshti.mui.ac.ir)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع کامل آموزشی و اطلاعات به روز شده درخصوص خدمات ما.

۰۳۱-۲۳۳۶۷۰۰۱ شماره بیمارستان و شماره گیری داخلی ۲۳۵۴ واحد

آموزش سلامت همگانی جهت دریافت مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطی

۱- به طور مرتب سه تا چهار روز یک بار جهت مراقبت سرپایی مراجعه کند. ۲- به طور مرتب فشارخون خود را اندازه گیری کند. ۳- وزن خود را هر هفته اندازه گیری کند. ۴- آزمایش ادرار طبق دستور پزشک انجام شود. ۵- قهوه و چایی به میزان کم مصرف شود. ۶- میوه، سبزیجات و مواد فیبردار استفاده شود. ۷- از گوشت سفید و ماهی بیشتر استفاده شود. ۸- از مصرف نمک، مواد نشاسته ای، سس های چرب پرهیز شود. ۹- استراحت کافی داشته باشند. ۱۰- تمرینات و حرکات صحیح ورزشی و پیاده روی انجام شود.

### چند توصیه تغذیه ای به این بیماران

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور پرهیز شود. سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود. مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می تواند سبب تشدید بیماری شود. در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد. مواد