



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جوادالائمه (ع) جاجرم

فشار خون بارداری



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

شانسی عود فشار خون در حاملگی های

بعدی:

اکثر زنانی که دچار پره اکلامپسی (فشارخون بارداری) شده اند. در بارداری بعدی به فشارخون مبتلا نخواهند شد. و خطر ابتلا بین ۵۰ تا ۷۰ درصد است. ۵۰ درصد زنانی هستند که پره اکلامپسی خفیف نزدیک زایمان داشته اند. و ۷۰ درصد زنانی هستند که اکلامپسی شدید بعد از هفته ۳۰ بارداری داشته اند.

نوع فشار خون	سیستولیک	دیاستولیک
فشار خون نرمال ✓	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
افزایش یافته	۱۲۰-۱۲۹	کمتر از ۸۰
فشار بالای اولیه	۱۳۰-۱۳۹	۸۰-۸۹
فشار بالای ثانویه	۱۴۰ و بالاتر	۹۰ و بالاتر
فشار خون بحرانی	۱۸۰ و بالاتر	۱۲۰ و بالاتر ↓

محدوده ی فشارخون

درمان فشارخون بارداری

درمان بستگی به سن بارداری دارد یعنی مدت زمانی که از عمر جنین می گذرد. اگر تاریخ زایمان نزدیک است و رشد جنین کافی باشد ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد. اگر مادر فشار خون خفیف داشته باشد و جنین رشد کافی نداشته موارد زیر به مادر توصیه می شود. استراحت به پهلوی چپ برای افزایش خون رسانی به جنین. افزایش تعداد ویزیت ها توسط پزشک و ماما. محدود کردن مصرف نمک. مصرف مایعات کافی. مصرف داروهای پایین آورن فشار خون طبق دستور

بهبودی بعد از زایمان:

فشارخون بارداری و پروتئین ادرار ظرف چند روز بعد از زایمان از بین می رود در صورت پایین آمدن فشار خون و نداشتن مشکل دیگری از بیمارستان مرخص می شوید. اولین ویزیت بعد از زایمان دو هفته بعد از ترخیص خواهد بود.

از مصرف غذاهای کنسروی خودداری کنید، زیرا اغلب اوقات حاوی سدیم بالایی هستند. سبزی کنسرو شده در آب و نمک زیتون شور چیپس سایر تنقلات شور ماهی دودی یا کنسرو شده تن ماهی انواع سس ها سوپ های آماده را نباید مصرف کرد.

خودمراقبتی در منزل :

- ◆ در سراسر دوران بارداری تحت نظر پزشک یا مرکز درمانی باشد.
- ◆ داشتن رژیم غذایی متعادل که شامل ۶۰_۷۰ گرم پروتئین و ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز باشد.
- ◆ نوشیدن حداقل ۸_۶ لیوان آب در روز.
- ◆ مصرف اسید لینولئیک
- ◆ (زیتون، آفتاب گردان، گردو، روغن ماهی).
- ◆ دریافت نمک به میزان معمول در رژیم غذایی روزانه ۴_۶ گرم.
- ◆ داروهای خود را به موقع مصرف کنیم.
- ◆ استراحت کافی در منزل و عدم استرس و حمایت روحی روانی خانواده.
- ◆ خواب مناسب به میزان ۱۲_۶ ساعت به همراه دوره های استراحت روزانه.
- ◆ توزین وزن بطور منظم.
- ◆ کنترل مرتب فشار خون ۴ بار در روز.
- ◆ کنترل حرکات جنین.
- ◆ در مورد مسمومیت بارداری شدید بلافاصله در بیمارستان بستری تحت درمان دارویی قرار خواهید گرفت و ممکن است با صلاحدید پزشک ختم بارداری انجام گردد.

- برافروخته شدن پوست
 - درک ضعیف از تحرک جنین (جنین حرکت دارد اما مادر به سختی این حرکت را احساس می کند).
- در صورت بروز این علائم باید فوراً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کرد. یک از موضوعاتی که روی آن خیلی تاکید می شود مراجعه مرتب و منظم زنان باردار به پزشک و مراکز درمانی است.

چه غذاهایی مفید است؟

مصرف غذاهایی که حاوی پتاسیم (غذاهایی که باید بخورید شامل سیب زمینی شیرین، گوجه، لوبیا قرمز، آب پرتقال، موز، نخود فرنگی، سیب زمینی، میوه خشک، خربزه و طالبی می شوند.)، منیزیم و کلسیم است در بهبود فشار خون موثر است مثل، زرد آلو، انجیر و گریپ فروت / ماهی روغن ماهی سیر همچنین مکمل های C و E، در کنترل فشار خون بارداری موثر هستند.



چه غذاهایی نباید مصرف کرد؟

به طور کلی، زمانی که افراد مبتلا به فشار خون بالا مصرف نمک را کاهش می دهند، فشار خون آنها افت پیدا می کند. این کار از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می کند شما در دوران بارداری باید مصرف نمک خود را کاهش دهید تا فشار خون خود را تحت کنترل قرار دهید

به هنگام غذا پختن نمک زیادی به غذا اضافه نکنید. برای مزه دار کردن غذای خود، به جای اضافه کردن نمک از ادویه های مختلف استفاده کنید.

از مصرف غذاهای فراوری شده (سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت و برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای نمک باید پرهیز کرد)، فست فود و نوشیدنی های ورزشی خودداری کنید، زیرا حتی اگر مزه ی نمک نداشته باشند، سدیم بسیار بالایی دارند.

افزایش فشار خون در بارداری چیست؟

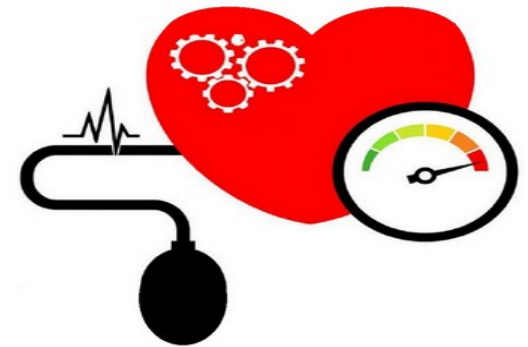
در صورتی که خانم باردار فشار خون بالاتر یا مساوی ۱۴۰/۹۰ داشته باشد فشار خون حاملگی می باشد.

این فشار خون در هفته ۲۰ حاملگی ایجاد می شود. و تا ۴۸ ساعت پس از زایمان از بین می رود.

افزایش فشار خون می تواند همراه با ورم صبحگاهی در صورت و دست ها باشد.

معمولاً افزایش فشار خون بدنبال یک افزایش وزن سریع بیش از ۱ کیلو در یک هفته رخ می دهد.

یکی دیگر از علائم فشار خون دفع پروتئین در ادرار است. گاهی هر دو علامت با هم دیده می شود یا به تنهایی دیده می شود.



علائم هشدار:

- افزایش سریع وزن
- سوزش سر دل
- تاری دید
- تورم دست ها یا پاها به صورت ناگهانی و شدید
- جرقه زدن و تغییرات دید و دوبینی
- سردرد شدید و مداوم بخصوص پشت سر
- تهوع و استفراغ
- کاهش حجم ادرار
- درد شکم و معده (کاملاً زیر دنده ها و متمایل به راست)
- تنگی نفس و احساس کسالت