



فشار خون بالا در بارداری

گروه هدف: مادران باردار



تهیه کننده: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید اساتید گروه متخصصین زنان و زایمان مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۲

درمان

- استراحت در منزل
- استراحت بر پهلو چپ
- افزایش تعداد ویزیت ها توسط پزشک
- محدود نمودن مصرف نمک
- مصرف مایعات کافی در طول روز
- استراحت نسبی در اتاق نیمه تاریک و ساکت
- وزن کردن روزانه
- کنترل و اندازه گیری دقیق BP
- مراجعه به پزشک ۲-۳ بار در هفته برای معاینه عمومی و پروتئین ادرار ۲۴ ساعته
- هشدار به بیمار در مورد علائم خطر (سردرد شدید ، درد اپی گاستر ، تاری دید)
- اندازه گیری روزانه پروتئینوری با Dip Stick خانگی

منبع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۰

پیشگیری

- کنترل مرتب فشار و اندازه گیری وزن و میزان پروتئین ادرار با توجه به دستور پزشک
- ویزیت مرتب توسط پزشک
- مصرف مایعات کافی در طول شبانه روز
- مصرف کم مواد کافئین دار
- اندازه گیری هفتگی و یا هر دو هفته یکبار BPP و NST
- هر سه هفته یکبار سونوگرافی
- شمردن روزانه حرکات جنین
- مصرف میوه و سبزیجات تازه
- مصرف ماهی
- پرهیز از مصرف زیاد نمک و مواد نشاسته ای و سرخ کردنی
- استراحت کافی در طول روز
- انجام مرتب تمرینات ورزشی



عوامل مستعد کننده

- نولی پارها
- سابقه خانوادگی
- حاملگی چند قلو
- دیابت شیرین
- بیماری های کلیوی
- سابقه افزایش فشار خون
- مول هیداتیرم
- میگرن
- چاقی
- سن مادر کمتر از ۱۷ و یا بیشتر از ۳۵ سال
- وضعیت اقتصادی - اجتماعی نامناسب
- هیدروپس جنینی
- ناسازگاری های RH
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- داروهای روان گردان
- اختلالات ایمنی نظیر لوپوس
- آرتریت روماتوئید
- کمبود کلسیم

• پروتئین در ادرار

- ۳۰۰ mg در ادرار ۲۴ ساعته
- ۱۰۰ mg در دسی لیتر یا بیشتر در حداقل ۲ نمونه ادراری به فاصله ۶ ساعت یا بیشتر
- علت؛ ضایعات گلومرولی

سایر علایم

افزایش سریع وزن (در عرض یک هفته افزایش وزن بیش از ۱,۵ کیلوگرم و یا افزایش وزن بیشتر از ۲ کیلوگرم در یک ماه)

- رشد ناکافی جنین
- سوزش سر دل
- درد قسمت بالا و راست شکم
- سر درد شدید
- اختلال در بینایی و تاری دید
- ایگوری
- سرگیجه
- تهوع
- استفراغ بیش از حد

باید توجه داشت برخی از ادم ها در دوران بارداری طبیعی است. با این حال اگر تورم با استراحت بهبود نیابد و با برخی از علائم بالا همراه باشد حتماً باید به پزشک مراجعه شود.

عوامل موثر در فشار خون بالا در دوران بارداری

سبک زندگی ناسالم ممکن است در دوران بارداری منجر به فشار خون بالا شود. داشتن اضافه وزن یا چاقی و نداشتن فعالیت از عوامل عمده ای ایجاد فشار خون بالا هستند.

علایم بالینی

• فشار خون بالا

- فشار خون ۱۴۰/۹۰ mmhg یا بالاتر
- افزایش ۳۰ mmhg به فشار سیستولیک
- افزایش ۱۵ mmhg به فشار دیاستولیک
- در ۲ بار اندازه گیری به فاصله ۶ ساعت یا بیشتر

• ادم

- ✓ پاتولوژیک و غیروابسته
- ✓ صورت ، دستها ، پاها به خصوص قوزک ، دور چشم
- ✓ پس از برخاستن از خواب
- ✓ به دلیل احتباس آب وزن افزایش میابد

ادم دو حالت دیده می شد:

خفیف: پف کردن در صبح بیشتر

شدید: تورم و پف کردن مداوم