

فشار خون بعد از بارداری

مراقبت در منزل:

- برای جلوگیری از بیوست مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید.
 - غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.
 - از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید.
 - تا دو هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هول دادن اجسام سنگین خودداری کنید .
 - فعالیت‌های در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می توانید داشته باشید .
 - بعد از ۴۸ ساعت استحمام کنید.
 - در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
 - بعد از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگهداری دارید، ضمناً نیاز به پانسمان مجدد نیست.
 - از سرفه های شدید و فشار بر محل عمل خودداری کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و لباسهای زیرنخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید .
 - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
 - اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید .
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید .
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید .
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:**
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهیلی، درد شانه و قفسه سین ه
 - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال(ناحیه تناسلی)
 - در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده

مراقبت پس از زایمان در افراد مبتلا به فشار خون بارداری

بعد از زایمان هم فشار خون شدید باید درمان شود. برخی از بیماران باید با داروهای ضد فشار خون ترخیص شوند که با بازگشت فشار خون به حالت عادی قطع می شوند.

جهت تسکین درد

اگر چه داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) گاهی اوقات فشار خون را تشدید می کنند، NSAIDsها باید ترجیحا نسبت به مسکن های مخدر استفاده شوند.

بیماران مبتلا به پره اکلامپسی کاندیدای ترخیص زود هنگام (در عرض 24 ساعت پس از زایمان) نیستند.

پیشنهاد می کنیم در ۷۲ ساعت اول بعد از زایمان به طور مکرر فشار خون را در بیمارستان یا منزل کنترل کنید و اگر در محدوده قابل قبولی بود، فشار خون در یک ویزیت بعدی ۷ تا ۱۰ روز پس از زایمان اندازه گیری شود.

نظارت کمی فشار خون در خانه امکان تشخیص زود هنگام فشار خون را فراهم می کند.

کالج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان (ACOG) ارزیابی فشار خون را طی ۷۲ ساعت بعد از ترخیص در افراد مبتلا به فشار خون شدید در دوران بارداری یا پس از زایمان و حداکثر ۷ تا ۱۰ روز بعد از زایمان برای افراد مبتلا به فشار خون غیر شدید پیشنهاد می کند. برخی از بیماران نیاز به نظارت طولانی تری دارند.

تاز زمانی که تمام علائم و نشانه های پره اکلامپسی بر طرف نشود، به پیگیری مداوم نیاز است.

تشخیص های جایگزین باید در کسانی که یافته های غیرطبیعی پایدار بعد از ۳ تا ۶ ماه دارند جستجو شود.

بیماران مبتلا به پره اکلامپسی پس از زایمان- برخی از بیماران برای اولین بار پس از زایمان مبتلا به پره اکلامپسی تشخیص داده می شوند.

ما تجویز سولفات منیزیم را برای افرادی که دارای:

(۱) فشار خون غیر شدید تازه شروع شده همراه با سردرد یا تاری دید

یا (۲) فشار خون شدید با یا بدون سایر علائم پره اکلامپسی با ویژگیهای شدید هستند پیشنهاد می کنیم.

درمان ضد فشار خون برای بیماران مبتلا به فشار خون شدید برای جلوگیری از سکته مغزی تجویز می شود.