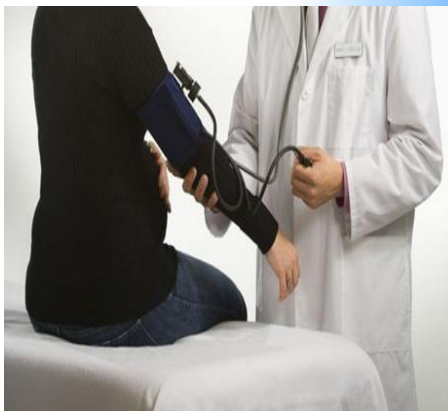




## فشار خون بالا در بارداری

گروه هدف: مادران باردار



[www.shlenjan.mui.ac.i](http://www.shlenjan.mui.ac.i)

شماره تماس: 03152237326

واحد آموزش به بیماران 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/018/MC

### 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 2-3 بار در هفته برای معاینه عمومی و پروتئین ادرار 24 ساعته
- هشدار به بیمار در مورد علائم خطر ( درد شدید ، درد اپی گاستر ، تاری دید)
- اندازه گیری روزانه پروتئینوری با Dip Stick خانگی

منبع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

### 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 هیداتیفرم
- میگرن
- چاقی
- سن مادر کمتر از 17 و یا بیشتر از 35 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

300 mg در ادرار 24 ساعته

100 mg در دسی لیتر یا بیشتر در حداقل 2 نمونه ادراری  
به فاصله 6 ساعت یا بیشتر  
علت؛ ضایعات گلومرولی

## سایر علایم

افزایش سریع وزن ( در عرض یک هفته وزنی بیش از 1.5 کیلوگرم و یا افزایش وزن بیشتر از 2 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 90/140 mmhg یا بالاتر

افزایش 30 mmhg به فشار سیستولیک

افزایش 15 mmhg به فشار دیاستولیک

در 2 بار اندازه گیری به فاصله 6 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
- دو حالت؛ خفیف: پف کردن در صبح بیشتر
- شدید: تورم و پف کردن مداوم