

فشارخون وابسته به بارداری (پره اگلامپسی)

فشارخون وابسته به بارداری (پره اگلامسی)، شایع ترین مشکل طبی در بارداری است و ۵-۸ درصد حاملگی ها را عارضه دار میکند. مادران مبتلا به پره اگلامپسی در معرض خطر بیشتری از نظر عوارض مادری و جنینی هستند از این جهت باید تحت مراقبت های ویژه بارداری قرار گیرند.

فشار خون وابسته به بارداری یا پره اگلامپسی چیست؟

افزایش فشار خون مادر در طی بارداری که با علائم ورم و پروتئیندر ادرار همراه باشد اصطلاحاً پره اگلامپسی نامیده می شود. این عارضه به نام های توکسمی و مسمومیت حاملگی نیز شناخته می شود.

چه مادرانی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون وابسته به بارداری یا پره اگلامپسی هستند؟

*مادران شکم اول

*زنان با سابقه پره اگلامپسی در خواهر یا مادر

*زنان با سابقه پره اگلامپسی در بارداری قبلی

*زنان چاق

*مادران مبتلا به بیماری قند(قبل از بارداری یا حین حاملگی)

*زنان باردار در سنین زیر ۱۸ و بالای ۳۵سال

*زنان با سابقه فشار خون بالا یا سابقه بیماری کلیوی قبل از بارداری

علائم فشارخون وابسته به بارداری یا پره اکلامپسی چیست؟

علائم پره اکلامپسی خفیف:

فشارخون بالا (فشارخون $14/9$)، ورم و مقدار کمی پروتئین در ادرار

علائم پره اکلامپسی شدید:

فشارخون بالا (فشارخون $16/11$)، پروتئین در ادرار، ورم عمومی بدن خصوصا دست و صورت، افزایش ناگهانی وزن بدن، اختلال در بینایی (تاری دید)، درد قسمت بالا و راست شکم، سردرد و کاهش ادرار

تأثیرات پره اکلامپسی بر روی جنین و مادر چیست؟

* افزایش احتمال مرگ جنین در داخل شکم (مرده زایی)

* افزایش احتمال تولد نوزاد م وزن (با وزن زیر 2500 گرم)

* افزایش احتمال جدا شدن زودرس جفت در دوران بارداری

* افزایش احتمال زایمان سزارین

* افزایش احتمال نارسایی کلیوی و قلبی

* افزایش احتمال بالا ماندن فشارخون در مادر پس از بارداری

چگونه از ابتلا به پره اکلامسی آگاه می شویم؟

راه مطمئنی برای پیشگیری از وقوع پره اکلامپسی وجود ندارد ولی به منظور کاهش عوامل مستعد کننده ای که باعث افزایش فشارخون می شود موارد زیر توصیه می گردد:

*کنترل مرتب فشارخون، اندازه گیری وزن و میزان پروتئین در ادرار با توجه به دستور پزشک

*مراجعه مرتب به کارنان بهداشتی پزشک یا ماما برای انجام مراقبت های دوران بارداری

*خوردن مایعات به میزان ۶ تا ۸ لیوان در طول روز

*مصرف کم مواد کافئین دار (قهوه، نوشابه، ...)

*عدم مصرف مشروبات الکلی

*رعایت دستورات دارویی، غذایی و سایر دستورات پزشکی

*محدود نمودن مصرف نمک در غذایی روزانه

*مصرف کم مواد غذایی سرخ شده و تنقلات (چیپس، پفک، ..)

*مصرف کمتر مواد غذایی حاوی نشاسته مثل (نان، ماکارانی، ...)

*استراحت کافی در طول روز

*انجام منظم تمرینات ورزشی مجاز در دوران بارداری (نرمش و ...)