

افزایش فشار خون چیست؟

افزایش فشار خون یکی از شایعترین و خطرناکترین بیماریها در جهان می باشد. داشتن فشار خون بالا به معنی بالا رفتن غیرطبیعی فشار خون در رگهای شما است. فشار خون بالا منجر به عوارض زیادی مانند بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی می گردد.

فشار خون بارداری چیست؟



فشار خون بالا در ۱۰-۵ درصد بارداری ها دیده می شود. فشار خون بارداری به فشار خون مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه گفته می شود. چهار نوع فشار خون بالا در بارداری دیده می شود:

۱- فشار خون بارداری: بالا رفتن فشار خون اولین بار در بارداری دیده می شود و تا ۱۲ هفته پس از زایمان به میزان طبیعی خود برمی گردد.

۲- مسمومیت بارداری: به افزایش فشار خون همراه با وجود پروتئین در ادرار گفته می شود.

۳- فشار خون بالای مزمن: به فشار خون بالایی گفته می شود که بعد از هفته ۲۰ بارداری شروع شده و تا ۱۲ هفته پس از زایمان هم باقی می ماند.

۴- مسمومیت بارداری همراه با فشار خون بالای مزمن: وجود پروتئین در ادرار خانمی که قبل از بارداری به فشار خون بالا مبتلا بوده است.

چه کسانی مستعد ابتلا به فشار خون بارداری می باشند؟



✓ کسی که برای اولین بار باردار می شود.

✓ خانمی که سابقه فشار خون بالا در بارداری قبلی داشته است.

✓ خانمی که سابقه خانوادگی فشار خون دارد.

✓ خانمی که چاق است.

✓ کسی که پس از سن ۳۵ سال باردار شده است.

✓ کسی که چند قلو باردار است.

✓ خانمی که دیابت دارد.

✓ خانمی که بیماری های کلیوی دارد.

فشار خون بالا می تواند برای شما و جنین خطرات زیر را ایجاد کند:

• جدا شدن زودرس جفت

• زایمان زودرس

- نوزاد با وزن کم زمان تولد
- سزارین
- تشنج
- سکته مغزی

برای اینکه از فشارخون بالا پیشگیری کنید:

۱- مراقبت های بارداری خود را به موقع انجام دهید.

انجام به موقع مراقبت های بارداری باعث تشخیص زودهنگام و جلوگیری از عوارض بعدی برای مادر و جنین می گردد.

۲- داروهای تجویز شده خود را به موقع و صحیح مصرف کنید.

مصرف داروهای ضدفشار خون تجویز شده توسط پزشکتان در بارداری بی خطر بوده و تأثیری بر روی جنینتان ندارد.

عدم مصرف داروی تجویزی توسط پزشک یا مصرف نادرست آن منجر به ایجاد خطر برای شما و جنینتان می گردد.

در صورت بروز مشکل در زمان مصرف دارو در اولین فرصت پزشک خود را در جریان قرار دهید.

۳- در صورت بروز علائم خطر در اسرع وقت به پزشک یا بیمارستان مراجعه نمایید.

علائم خطر فشار خون بالا شامل سردرد، تاری دید، اختلال بینایی، درد ناحیه بالا و راست شکم، تهوع و استفراغ می باشد. در صورت مشاهده هر یک از علائم بدون فوت وقت به بیمارستان مراجعه نمایید.



فشار خون و بارداری

بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)

فریدونشهر

✓ فعالیت جسمانی منظم داشته باشید.

✓ رژیم غذایی مناسب داشته باشید و اگر چاق هستید قبل از بارداری وزن خود را کاهش دهید.

✓ داروهای خود را به موقع مصرف کنید.

افزایش فشار خون در بارداری باعث ایجاد عوارض جدی و خطرناک برای مادر و جنین می گردد. با انجام مراقبت منظم دوران بارداری از این عوارض پیشگیری کنید.

۴- ویزیت های پس از زایمان را جدی بگیرید.

تداوم فشار خون بالا پس از زایمان خطرناک بوده و ممکن است منجر به عوارضی مانند سکته مغزی گردد. به همین دلیل به توصیه های پزشک خود جهت ویزیت های پس از زایمان به دقت گوش دهید.

۵- رژیم غذایی مناسب داشته باشید.



کاهش فشار خون در بارداری



www.payamesalamat.com

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	فشار خون و بارداری
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر شاهین
سمت	متخصص زنان
تاریخ تهیه	۱۴۰۱
کد پمفلت	Fer-HE-PH-010-0
منبع	بارداری ویلیامز

استفاده از رژیم های غذایی کم نمک، مکمل های کلسیم و روغن ماهی به تجویز پزشک ، می تواند در پیشگیری از افزایش فشار خون در بارداری مؤثر باشد.

بخاطر داشته باشید:

✓ اگر سابقه فشار خون در بارداری دارید یا یکی از بستگان نزدیک شما مبتلا به فشار خون بالا می باشد، قبل از بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

✓ مراقبت های بارداری خود را منظم انجام دهید.