

in the name of God



فشار خون بالا در بارداری



Power.2pro.ir

فشار خون بالا در بارداری



فشار خون بالا در بارداری

فشار خون بالا در بارداری یکی از موارد احتمالی است که امکان دارد در بسیاری از خانم‌های باردار ایجاد شود. منظور از فشار خون بالا، فشار خون 160/110 یا بیشتر است. چنین شرایطی اگر کنترل نشود، وضعیت بدی را برای خانم‌های باردار ایجاد می‌کند.

عواملی که منجر به فشار خون بالا در بارداری می‌شود

دلایل مختلفی برای افزایش فشار خون در بارداری وجود دارد، که این موارد به شرح زیر است:

فشار خون بالا در بارداری



- اضافه وزن یا چاقی
- عدم فعالیت کافی
- مصرف سیگار
- مصرف الکل
- تجربه اولین بارداری
- سابقه خانوادگی فشار خون

فشار خون بالا در بارداری



- بارداری دو قلو یا بیشتر
- سن
- بارداری با کمک لقاح آزمایشگاهی
- دیابت بارداری
- بیماری‌های خود ایمنی
- بارداری با کمک لقاح آزمایشگاهی

عوامل خطر ساز در ایجاد فشار خون بالا در بارداری

چند عامل در افزایش فشار خون در بارداری موثر است:

انتخاب سبک زندگی ناسالم ممکن است منجر به افزایش فشار خون در بارداری شود. اضافه وزن یا چاقی و تحرک نداشتن از عوامل اصلی در بروز این بیماری هستند.

خانم‌هایی که معمولاً اولین بارداری خود را تجربه می‌کنند، معمولاً دچار فشار خون بالا در بارداری می‌شوند. احتمال چنین عارضه‌ای در بارداری‌های بعدی بسیار کمتر است. همچنین خانم‌هایی که بارداری دو قلو یا چند قلو دارند، بیشتر از سایر افراد در معرض فشار خون بالا هستند.

خانم‌هایی که با استفاده از **IVF** اقدام به بارداری می‌کنند، ممکن است بیش از سایر خانم‌های باردار در معرض فشار خون بالا در بارداری قرار داشته باشند.

آمارها نشان داده است، خانم‌هایی که بالای ۳۵ سال سن دارند و باردارند، بیشتر در معرض فشار خون بالا هستند.

انواع فشار خون بالا در بارداری



فشار خون بالا در بارداری به سه دسته تقسیم می‌شود:

فشار خون بارداری

فشار خون مزمن

گاهی اوقات برخی از خانمها قبل از بارداری نیز دچار فشار خون بالا می‌شوند. چنین شرایطی معمولا با مصرف دارو قابل کنترل است.

فشار خون بارداری

فشار خون بارداری تنها در بارداری و بعد از هفته ۲۰ بارداری ایجاد می‌شود که معمولاً پس از زایمان نیز برطرف خواهد شد. اگر قبل از ۳۰ هفتگی تشخیص داده شود، احتمال پیشرفت آن به پره اکلامپسی کمتر خواهد بود.

فشار خون مزمن همراه با پره اکلامپسی

خانم‌هایی که قبل از بارداری دچار فشار خون مزمن هستند، ممکن است به پره اکلامپسی در بارداری مبتلا شوند. چنین شرایطی زمانی رخ می‌دهد که با پیشرفت بارداری، پروتئین در ادرار یا عوارض دیگری نیز تجربه شود.

علائم فشار خون پایین

گاهی برخی از خانمها ممکن است عکس این موضوع برایشان ایجاد شود و دچار افت فشار خون شوند. در واقع این افراد چنین علائمی را تجربه می‌کنند:

فشار خون بالا در بارداری

- سردرد
- سرگیجه
- حالت تهوع
- احساس ضعف
- بدن سرد

عوارض فشار خون بالا در بارداری

اگر در بارداری فشار خون ایجاد شود، ممکن است عوارضی در پی داشته باشد که این موارد احتمالی به شرح زیر است:

این عارضه در صورت عدم کنترل می‌تواند به قسمت‌هایی از جمله مغز و کلیه‌ها آسیب جدی برساند. علائم پره اکلامپسی شامل موارد زیر است:

فشار خون بالا در بارداری

- تورم غیر طبیعی در دست و صورت
- سردردهای مداوم
- مشاهده لکه یا تغییر در بینایی
- احساس درد در بالای شکم
- حالت تهوع و استفراغ در بارداری

فشار خون بالا در بارداری

- مشکل داشتن هنگام تنفس

فشار خون بالا در بارداری

در صورت بروز هر یک از این علائم حتماً به پزشک و ماما مطابق با بوکلت بهورز ارجاع شود.

HELLP مخفف همولیز به معنی افزایش آنزیم‌های کبدی و تعداد کم پلاکت است. این شرایط می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد. علائم ناشی از این عارضه به شرح زیر است:

فشار خون بالا در بارداری

- حالت تهوع
- استفراغ
- سردرد
- درد بالای شکم

فشار خون بالا در بارداری



از آنجایی که این سندرم می‌تواند به سیستم اندام‌های حیاتی آسیب برساند، باید فشار خون کنترل شود و در برخی از مواقع **زایمان زودرس** برای مادر ضروری است .

همچنین نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید، این است که فشار خون بالا در بارداری می‌تواند بر میزان رشد کودک تاثیرگذار باشد و باعث وزن کم نوزاد هنگام تولد شود.

فشار خون بالا در بارداری



علائم پره اکلامپسی شدید:

سردرد- تاری دید- درد اپی گاستر- ادم اندام ها- اختلالات انزیم های کبدی - کاهش پلاکت خون

درمان پره اکلامپسی:

استفاده از داروهای کاهنده فشار خون

استفاده از سولفات منیزیم جهت پیشگیری از تشنج(نوزادان مادرانی که در زمان زایمان سولفات منیزیم دریافت کرده اند، در معرض شلی عضلات و دفع مکونیوم هستند)

در صورت لزوم ختم بارداری

آیا راهی برای جلوگیری از فشار خون بالا در بارداری وجود دارد؟

با رژیم غذایی و ورزش می‌توان عامل افزایش فشار خون یعنی چاقی را کاهش داد یا کنترل کرد. در دوران بارداری افزایش وزن طبیعی است. اگر نگران افزایش وزن بیش از اندازه‌اید، در این باره با پزشک خود مشورت داشته باشید.

دستورالعمل‌های مرتبط با رژیم غذایی برای خانم‌های باردار در افراد مختلف متفاوت است. همچنین خانم‌های باردار باید از مصرف سیگار و الکل به شدت خودداری کنند؛ چراکه، هر دو مورد منجر به افزایش فشار خون می‌شود.

آیا راهی برای جلوگیری از فشار خون بالا در بارداری وجود دارد؟

نمک در دوران بارداری بسیار مهم است، برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون نباید بیش از اندازه آن را محدود کنید؛ چراکه، بر رشد و نمو جنین تاثیرگذار است.

بارداری منجر به تغییرات هورمونی، جسمی و روحی می‌شود. این شرایط می‌تواند منجر به استرس شود و کنترل فشار خون را دشوار کند. روش‌های کنترل استرس شامل **یوگا** در بارداری و مدیتیشن است.



با تشکر از همراهی شما