

مقدمه:

اندازه‌گیری فشار خون و نشان دادن مقادیری بیشتر از ۱۴۰ روی ۹۰ را فشار خون بالا می‌گویند. فشار خون بالا معمولاً علائم قابل تشخیصی ندارد، مگر در مواردی که فشار خون خیلی بالا باشد. در صورتی که فشار خون مادر بعد از هفته ۲۰ بارداری، در چند بار اندازه‌گیری توسط پزشک بالا باشد، پزشک برای بررسی احتمال مسمومیت حاملگی یا پره‌اکلامپسی، یک آزمایش ادرار تجویز خواهد کرد. پره‌اکلامپسی یک بیماری جدی است که طی آن در میانه بارداری، فشار خون افزایش می‌یابد و وجود پروتئین در ادرار، اختلالات کبد و کلیه، سردرد یا تغییرات بینایی رخ می‌دهد. در صورتی که علائم پره‌اکلامپسی وجود نداشته باشد و فقط مادر فشار خون بالا داشته باشد، پزشک تشخیص فشار خون حاملگی خواهد داد. اگر مادر قبل از دوران بارداری نیز فشار خون بالا داشته یا پیش از هفته ۲۰ بارداری دچار آن شده باشد، دارای فشار خون مزمن است که با فشار خون حاملگی متفاوت است. زنانی که شرایط زیر را داشته باشند، بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون حاملگی خواهند بود:

- چاقی و اضافه وزن در بارداری

- بارداری در سن بالاتر از ۴۰ سال
- نارسایی مزمن کلیه یا دیابت
- سابقه خانوادگی فشار خون حاملگی یا پره‌اکلامپسی

در صورت داشتن علائم پره‌اکلامپسی مانند

- تورم
- افزایش وزن ناگهانی
- سردرد مداوم یا شدید
- تغییر در بینایی
- درد بالای شکم
- حساسیت به لمس
- تهوع و استفراغ
- علائم جدا شدن زودرس جفت مانند لکه‌بینی یا خونریزی واژینال، حساسیت به لمس و درد رحم

را مشاهده کردید، بلافاصله با پزشک تماس بگیرید.

خودمراقبتی در فشارخون بارداری

- آموزش کنترل فشارخون در منزل و توسط خود بیمار
- به پهلوی چپ بخوابد چون باعث می‌شود فشار از روی شریانی که خون را از قلب به اندام‌های تحتانی هدایت می‌کند، برداشته می‌شود.
- رژیم غذایی بارداری را سرشار از غلات سبوس دار، گوشت بدون چربی و لبنیات، میوه و سبزیجات کنید.
- 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 و...)
- خوردن مایعات به میزان ۶ تا ۸ لیوان در طول روز
- رعایت دستورات دارویی، غذایی و سایر دستورات پزشکی
- بطور منظم، فعالیت فیزیکی داشته باشد (با نظر پزشک ورزش‌هایی که برای بارداری مناسب است را انجام دهد).



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در فشارخون بارداری



Edu- Pa-43

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

- استرس خود را کاهش دهد و از مصرف کافئین، تنباکو و الکل خودداری کند.
- استراحت کافی در طول روز
- بیمار علائم هشدار فشارخون بالا در بارداری را بداند: (تورم، افزایش وزن ناگهانی، سردرد مداوم یا شدید، تغییر در بینایی، درد بالای شکم، حساسیت به لمس، تهوع و استفراغ یا علائم جدا شدن زودرس جفت مانند لکه بینی یا خونریزی واژینال، حساسیت به لمس و درد رحم)

منبع:

کتاب برونر و سودارث- هاریسون ۲۰۱۵