

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.

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.

پیشگیری از پرفشاری خون

 <p>مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز</p>	 <p>کاهش وزن در صورت اضافه وزن</p>
 <p>کاهش مصرف نمک و فراوری شده و پرتکم</p>	 <p>انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته ترجیحاً هر روز هفته</p>
 <p>اندازه گیری منظم فشارخون چربی خون و قند خون</p>	 <p>ترک مصرف دخانیات</p>

عوارض فشار خون بالا در بارداری

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

- 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
- مشکل داشتن هنگام تنفس

در صورت بروز هر یک از این علائم حتماً به پزشک مراجعه کنید.



سندرم HELLP

این شرایط تهدیدکننده زندگی باشد. علائم این عارضه شامل:

-حالت تهوع
-استفراغ

-سردرد

-درد بالای شکم

از آنجایی که این سندرم می‌تواند به سیستم اندام‌های حیاتی آسیب برساند، باید فشار خون کنترل. گاهی زایمان زودرس شود 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 یکی از موارد احتمالی است که امکان دارد در بسیاری از خانم‌های باردار ایجاد شود. منظور از فشار خون بالا، فشار خون ۱۳/۸ یا بیشتر است.

عوامل منجر به فشار خون بالا در بارداری

- اضافه وزن یا چاقی
- عدم فعالیت کافی
- مصرف سیگار
- مصرف الکل
- تجربه اولین بارداری
- سابقه خانوادگی فشار خون
- بارداری دو قلو یا بیشتر
- سن
- بارداری با کمک لقاح آزمایشگاهی
- دیابت بارداری
- بیماری‌های خود ایمنی

فشار خون پایین در بارداری و علائم آن:

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: سردرد، سرگیجه، حالت تهوع، احساس ضعف، بدن سرد.

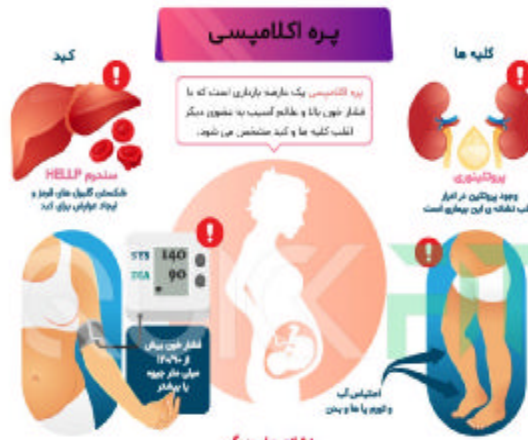


فشار خون در بارداری



واحد آموزش سلامت

بالا رفتن فشار خون در بارداری و عوارض آن:



آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن: ۳ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
info@mehregan-hospital.com

درمان فشار خون بالا در بارداری چیست؟

در صورت افزایش خفیف فشار خون، خانم باردار چند روز در بیمارستان تحت کنترل قرار می‌گیرد. در صورت بررسی و مشاهده‌ی وضعیت مناسب جنین و مادر، می‌توانند ترخیص شوند و در این شرایط تا زمان اتمام بارداری خانم باردار باید فعالیت کمتری داشته باشد و به صورت مکرر فشار خون، پروتئین موجود در ادرار و وضعیت او تحت کنترل باشد. به علاوه، حرکت جنین نیز توسط مادر باید مورد بررسی قرار گیرد. اما اگر فشار خون بارداری به شدت (فشار خون بیش از ۱۶۰/۱۱۰) افزایش پیدا کند، برای کاهش فشار خون دارو تجویز می‌شود و مادر تا زمان اتمام بارداری در بیمارستان بستری می‌شود. در صورت عدم اتمام هفته‌ی ۳۴ بارداری مصرف کورتیکواستروئیدها برای تسریع بلوغ ریه و ارگان‌های دیگر جنین مورد استفاده قرار می‌گیرد و در شرایط وخیم‌تر، اگرچه رشد مناسبی برای جنین داخل رحم صورت نگرفته باشد و یا هفته‌ی ۳۷ بارداری به اتمام رسیده باشد، باید سزارین صورت گیرد و یا این‌که مادر باید تا زمان بلوغ بیشتر جنین، در بیمارستان بستری شود.

