کد سند : QMS-PM-ED-023-00

فشار خون بالا در بارداری

گروه هدف: مادران باردار

تهیه کننده : گروه اموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۰۶۶۴۳۳۲۳۰۹۲

داخلی :۱۰۳۵

درمان

- استراحت در منزل
- استراحت بر پهلوی چپ
- افزایش تعداد ویزیت ها توسط پزشک
- محدود نمودن مصرف نمک
- مصرف مایعات کافی در طول روز
- استراحت نسبی در اتاق نیمه تاریک و ساکت
- وزن کردن روزانه
- کنترل و اندازه گیری دقیق BP
- مراجعه به پزشک 3-2 بار در هفته برای معاینه عمومی و پروتئین ادرار 24 ساعته
- هشدار به بیمار در مورد علائم خطر (درد شدید ، درد اپی گاستر ، تاری دید)
- اندازه گیری روزانه پروتئینوری با Dip Stick خانگی

منبع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

پیشگیری

- کنترل مرتب فشار و اندازه گیری وزن و میزان پروتئین ادرار با توجه به دستور پزشک
- ویزیت مرتب توسط پزشک
- مصرف مایعات کافی در طول شبانه روز
- مصرف کم مواد کافئین دار
- اندازه گیری هفتگی و یا هر دو هفته یکبار BPP و NST
- هر سه هفته یکبار سونوگرافی
- شمردن روزانه حرکات جنین
- مصرف میوه و سبزیجات تازه
- مصرف ماهی
- پرهیز از مصرف زیاد نمک و مواد نشاسته ای و سرخ کردنی
- استراحت کافی در طول روز
- انجام مرتب تمرینات ورزشی



عوامل موثر در فشار خون بالا در دوران بارداری

سبک زندگی ناسالم ممکن است در دوران بارداری منجر به فشار خون بالا شود. داشتن اضافه وزن یا چاقی و نداشتن فعالیت از عوامل عمده‌ی ایجاد فشار خون بالا هستند.

علایم بالینی

- فشار خون بالا

فشار خون 90/140 mmhg یا بالاتر

افزایش 30 mmhg به فشار سیستولیک

افزایش 15 mmhg به فشار دیاستولیک

در 2 بار اندازه گیری به فاصله 6 ساعت یا بیشتر

- ادم
  - ✓ پاتولوژیک و غیروابسته
  - ✓ صورت ، دستها ، پاها به خصوص قوزک ، دور چشم
  - ✓ پس از برخاستن از خواب
  - ✓ به دلیل احتباس آب وزن افزایش میابد

دو حالت؛ خفیف: پف کردن در صبح بیشتر

شدید: تورم و پف کردن مداوم

- پروتئین در ادرار

300 mg در ادرار 24 ساعته

100 mg در دسی لیتر یا بیشتر در حداقل 2 نمونه ادراری به فاصله 6 ساعت یا بیشتر

علت؛ ضایعات گلومرولی

سایر علایم

افزایش سریع وزن (در عرض یک هفته وزنی بیش از 1.5 کیلوگرم و یا افزایش وزن بیشتر از 2 کیلوگرم در یک ماه)

- رشد ناکافی جنین
- سوزش سر دل
- درد قسمت بالا و راست شکم
- سر درد شدید
- اختلال در بینایی و تاری دید
- الیگوری
- سرگیجه
- تهوع
- استفراغ بیش از حد

باید توجه داشت برخی از ادم ها در دوران بارداری طبیعی است. با این حال اگر تورم با استراحت بهبود نیابد و با برخی از علائم بالا همراه باشد حتماً باید به پزشک مراجعه شود.

عوامل مستعد کننده

- نولی پارها
- سابقه خانوادگی
- حاملگی چند قلو
- دیابت شیرین
- بیماری های کلیوی
- سابقه افزایش فشار خون
- مول هیداتیفرم
- میگرن
- چاقی
- سن مادر کمتر از 17 و یا بیشتر از 35 سال
- وضعیت اقتصادی – اجتماعی نامناسب
- هیدروپس جنینی
- ناسازگاری های RH
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- داروهای روان گردان
- اختلالات ایمنی نظیر لوپوس
- آرتریت روماتوئید
- کمبود کلسیم