

خود مراقبتی از پرفشاری خون در حاملگی



کد محتوا: 53

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

درمان فشار خون وابسته به بارداری

درمان بستگی به سن بارداری دارد یعنی مدت زمانی که از عمر جنین می گذرد. اگر تاریخ زایمان نزدیک است و رشد جنین کافی باشد ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد. اگر مادر فشار خون خفیف داشته باشد و جنین رشد کافی نداشته موارد زیر به مادر توصیه می شود. استراحت به پهلوئی چپ برای افزایش خون رسانی به جنین . افزایش تعداد ویزیت ها توسط پزشک و ماما . محدود کردن مصرف نمک . مصرف مایعات کافی . مصرف داروهای پایین آورن فشار خون طبق دستور



خودمراقبتی در منزل

- در سراسر دوران بارداری تحت نظر پزشک یا مرکز درمانی باشد.
- داشتن رژیم غذایی متعادل که شامل 60_70 گرم پروتئین و 1200 میلی گرم کلسیم در روز باشد.
- نوشیدن حداقل 6_8 لیوان آب در روز .
- مصرف اسید لینولئیک
- (زیتون، آفتاب گردان، گردو، روغن ماهی).
- دریافت نمک به میزان معمول در رژیم غذایی روزانه 4_6 گرم.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنیم .
- استراحت کافی در منزل و عدم استرس و حمایت روحی روانی خانواده .
- خواب مناسب به میزان 6_12 ساعت به همراه دوره های استراحت روزانه .
- توزین وزن بطور منظم .
- کنترل مرتب فشار خون 4 بار در روز.
- کنترل حرکات جنین .
- در مورد مسمومیت بارداری شدید بلافاصله در بیمارستان بستری تحت درمان دارویی قرار خواهید گرفت و ممکن است با صلاحدید پزشک ختم بارداری انجام گردد.

غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد؟

از مصرف سوسیس ، کالباس ، کنسرو گوشت کليه کنسروها و برگرها
وسایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای نمک باید پرهیز کرد.
سبزی کنسرو شده در آب و نمک
زیتون شور چیپس
سایر تنقلات شور
ماهی دودی یا کنسرو شده تن ماهی
انواع سس ها
سوپ های آماده



علائم هشدار

- افزایش سریع وزن
 - سوزش سر دل
 - تاری دید
 - ادم صورت ، چشم و دستها
 - جرقه زدن و تغییرات دید و دویینی
 - سردرد شدید و مداوم بخصوص پشت سر
 - تهوع و استفراغ
 - کاهش حجم ادرار
- در صورت بروز این علائم باید فوراً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کرد.
یک از موضوعاتی که روی آن خیلی تاکید می شود مراجعه مرتب و منظم زنان باردار به پزشک و مراکز درمانی است.

چه غذاهایی مفید است ؟

مصرف غذاهایی که حاوی پتاسیم ، منیزیم و کلسیم است در بهبود فشار خون موثر است
مثل موز ، زرد آلو، انجیر و گریپ فروت



افزایش فشار خون در بارداری

چیست؟

در صورتی که خانم باردار فشار خون بالاتر یا مساوی 90 / 140 داشته باشد فشار خون حاملگی می باشد .
این فشار خون در هفته 20 حاملگی ایجاد می شود و تا 48 ساعت پس از زایمان از بین می رود.
افزایش فشار خون می تواند همراه با ورم صبحگاهی در صورت و دست ها باشد.
معمولاً افزایش فشار خون بدنال یک افزایش وزن سریع بیش از 1 کیلو در یک هفته رخ می دهد.
یکی دیگر از علائم فشار خون دفع پروتئین در ادرار است.
گاهی هر دو علامت با هم دیده می شود یا به تنهایی دیده می شود.

