

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.

علائم بالینی

- فشار خون بالا:
فشار خون $140/90$ mmHg یا بالاتر
افزایش 30 mmHg به فشار سیستولیک
افزایش 15 mmHg به فشار دیاستولیک
در ۲ بار اندازه‌گیری به فاصله ۶ 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. و به حالت زیر دیده می‌شود:

- خفیف: پف کردن در صبح بیشتر
- شدید: تورم و پف کردن مداوم
- پروتئین در ادرار:
 300 mg در ادرار ۲۴ ساعته
 100 mg در دسی لیتر یا بیشتر در حداقل ۲ نمونه ادراری
به فاصله ۶ ساعت یا بیشتر
- علت: ضایعات گلومرولی

سایر علائم

افزایش سریع وزن (در عرض یک هفته وزنی بیش از $1/5$ کیلوگرم و یا افزایش وزن بیشتر از ۲ 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 ادم‌ها 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
- بیماری‌های کلیوی
- سابقه افزایش فشار خون
- مول هیداتیفرم
- میگرن
- چاقی
- سن مادر کمتر از ۱۷ و یا بیشتر از ۳۵ سال
- وضعیت اقتصادی اجتماعی نامناسب
- هیدروپس جنینی
- ناسازگاری‌های RH
- مصرف الکل
- سیگار کشیدن
- داروهای روان گردان
- اختلالات ایمنی نظیر لوپوس
- آرتريت روماتوئید
- کمبود کلسیم



فشار خون بالا در بارداری



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

درمان

- * استراحت در منزل
- * استراحت بر پهلو 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 ۲-۳ بار در هفته برای معاینه عمومی و پروتئین ادرار ۲۴ ساعته
- * هشدار به بیمار در مورد علائم خطر (درد شدید، درد اپی گاستر و تاری دید)
- * اندازه گیری روزانه پروتئینوری با Dip Stick خانگی



پیشگیری

- * کنترل مرتب فشار ، اندازه گیری وزن و میزان پروتئین در ادرار باتوجه 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 BBP و NST
- * هر سه 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