



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار فشار خون در بارداری



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن‌های ۳۷۰۳۲۳۵۲ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۸/۰۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۸

علائم هشدار:

- سردرد
 - اختلال بینایی
 - درد ناحیه معده
 - افزایش وزن به میزان غیر معمول
 - تهوع و استفراغ
 - اسهال و درد های شکمی
 - تحریک پذیری بیش از حد (مثل حساسیت به نور و صدا)
- در صورت مشاهده هر مورد از علائم بیان شده فوراً به بیمارستان و یا پزشک معالج مراجعه کنید.

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید مطالب آموزشی بیشتر در رابطه با این بیماری را از طریق اسکن کد QR زیر مشاهده نمایید.



منابع:

- medlineplus.gov/ ۲۰۲۲

مراجعه مجدد:

مراجعه به پزشک طبق دستور حتما داشته باشید.
مراجعه به متخصص داخلی بعد از زایمان طبق دستور پزشک داشته باشید.

دارو:

در صورت تجویز دارو پس از زایمان یا در طول دوران بارداری حتما دارو ها طبق دستور پزشک مصرف شود.

از جایگزینی دارو بدون اطلاع به پزشک معالج خودداری کنید.

از کم یا زیاد کردن و یا قطع خودسرانه دارو جدا خودداری کنید.

بسیاری از داروها به منظور پیشگیری از بروز عوارض احتمالی بعد از زایمان برای شما تجویز می‌شوند، به هیچ عنوان بدون اجازه‌ی پزشک، داروهایتان را قطع نکنید.

خود مراقبتی و ارتقا سلامت:

مراقبت‌های دوران بارداری خود را به طور دقیق و منظم انجام دهید.

فشارخون دقیقاً مطابق با دستورات پزشک کنترل شود، در صورت فشارخون بالای ۱۴۰/۹۰ مراجعه به پزشک داشته باشید.

تغذیه مناسب داشته باشید و از غذای چرب و شور جدا بپرهیزید.

وزن خود را به صورت منظم و طبق دستور پزشک کنترل کنید.

طی بارداری حرکات جنین را کنترل کنید. (برای آموزش نحوه‌ی شمارش حرکات جنین، از پزشک و یا مامای خود راهنمایی بگیرید.)

حتی در صورت احساس بهبودی داروهایتان را طبق دستور مصرف کنید.

علائم و نشانه‌های فشارخون بالای حاملگی اغلب طی ۶ هفته پس از زایمان از بین می‌روند، با این حال، در صورتی که فشارخونتان بعد از زایمان بالا بود و یا هر کدام از علائم هشدار را داشتید باید سریعاً به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید.

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط و بیماری فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

افزایش فشار خون در بارداری :

افزایش فشار خون یکی از مشکلاتی است که ممکن است در یک حاملگی طبیعی اتفاق بیفتد و باعث ایجاد مشکل در سیر طبیعی حاملگی و ایجاد خطرات جدی برای مادر و جنین شود. البته این خطر در مادرانی که کنترل مداوم بهداشتی ندارند، بسیار بیشتر است.

به فشار خونی که بعد از هفته ۲۰ حاملگی بالا یا مساوی ۱۴/۹ باشد فشار خون حاملگی اطلاق می شود.

علائم:

در صورت بروز هر کدام از علائم زیر طی بارداری یا بعد از زایمان باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید:

- تورم دستها، پاها و صورت یا نواحی اطراف چشم
- افزایش وزن ناگهانی (حدود ۹۰۰ گرم در هفته)
- سردرد
- سوزش و درد سردل
- تاری دید، دیدن لکه ها یا چراغ های چشمک زن و یا حساسیت به نور



راه های تشخیص

در هر بار مراجعه ی شما به پزشک یا ماما جهت ویزیت، فشارخون و وزن شما کنترل می شود. طبق صلاحدید پزشک یا ماما در صورت داشتن فشارخون بالا، به خصوص بعد از هفته ی بیستم بارداری، آزمایش هایی مانند خون و ادرار، برای شما درخواست می شود. (در صورتیکه یکی از اعضای خانواده و یا خودتان در حاملگی قبلی، فشار خون بالا یا علائم مسمومیت خفیف حاملگی را داشته اید، پزشک معالج خود را در اولین ویزیت در جریان بگذارید.)

در صورت ابتلا به فشارخون در طی حاملگی باید تحت نظر دقیق و مکرر پزشک باشید، تا در صورت نیاز بتوان به سرعت اقدامات درخواست شده توسط پزشک و پرستار را اجرا نمود.

درمان:

درمان با در نظر گرفتن سن بارداری و شرایط بارداری شما صورت می گیرد. معمولا قبل از ۳۷ هفته ی بارداری، پزشک شما و کودکان را با کنترل فشارخون و در نظر داشتن علائم هشدار احتمالی، انجام سونوگرافی و بررسی رشد و کنترل ضربان قلب کودک تحت نظر می گیرد و در صورت لزوم برای شما دارو تجویز می کند و یا حتی ممکن است دستور بستری در بیمارستان برای کنترل دقیق تر وضعیت شما را بدهد. در بیمارستان نیز بنا به صلاحدید پزشک برای شما داروهایی تجویز خواهد شد، این داروها می تواند شامل داروهایی برای سلامت مادر و پیشگیری از عوارض فشارخون بالا مانند تشنج و همچنین داروهایی برای تکامل زودتر ریه های جنین باشد تا در صورت انجام زایمان پیش از موعد، ریه های نوزاد رسیده و بالغ تر شده باشد.

بعد از ۳۷ هفته ی بارداری با توجه به شرایط مادر، درمان پیشنهادی بیشتر پزشکان، زایمان می باشد. زایمان اغلب می تواند عوارض و خطرات فشارخون بالایی که در طی بارداری ایجاد شده را از بین ببرد، البته به شرط اینکه شما دستورات و مراقبت های قبل و بعد از پروسه ی زایمان را به درستی اجرا کرده باشید و داروهای تجویز شده را نیز در زمان مناسب و به میزان دستور پزشک مصرف کنید.

تغذیه :

با صلاحدید پزشک متخصص و اجازه ی پزشک معالجتان می توانید رژیم غذایی زیر را در نظر بگیرید:

- مصرف میوه و سبزی تازه
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب
- استفاده از ماهی هفته ای یک بار، روغن ماهی و امگا ۳ در رژیم
- مصرف مکمل کلسیم، ویتامین E-D-C بسته به نظر پزشک معالج
- استفاده از حدودا سه واحد لبنیات به صورت روزانه که هر واحد معادل یک لیوان شیر کم چرب و یا یک لیوان سرخالی ماست کم چرب می باشد.
- توصیه به مصرف مواد غذایی، گیاهان و سبزیجات حاوی منیزیم مانند: نان های سبوس دار، جوی دو سر، بادام، کدو، حبوبات و سبزیجات برگ سبز تیره مانند سبزی خوردن، اسفناج
- کاهش مصرف نمک و سدیم و پرهیز از مصرف غذاهای شور، (میوه ها، سبزی ها، لبنیات، نان ها و گوشت ها دارای سدیم هستند و باید در حد تعادل مصرف شوند. میزان سدیم مصرفی این غذاها برای بدن کفایت می کند، پس به راحتی می توان نمکدان را از سفره حذف کرد.)

فعالیت :

تحرك بدنی كم یکی از عوامل موثر در بیماری های قلبی می باشد. در طی بارداری و چند روز بعد از زایمان، در صورت اجازه ی پزشک و نداشتن مشکل روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می توانید پیاده روی داشته باشید.

استراحت نسبی و کاهش فعالیت روزانه را در نظر بگیرید. (برای شما استراحت در وضعیت خوابیده به پهلو چپ بهترین وضعیت می باشد.)