



آموزش خود مراقبتی در پره اکلامپسی (مادران باردار مبتلا به مسمومیت بارداری)



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر گروه هدف : مادران

کلینیک های فعال در بیمارستان و زایشگاه مادر				
نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
شیرمادر	طبقه همکف	۸-۱۲	۱۱۰	رفع مشکلات شیردهی مادران پس از ترخیص
آموزش سلامت همگانی		۸-۱۲	۱۲۶	ارائه آموزش درمورد دیابت و فشارخون و گرفتن فشار و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند : MH\AM\PT\071

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۹/۰۶/۱۷

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۴/۱۱/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۲۸

کد بازنگری: ۰۰۴

مگر این که علایمی مانند :

فشار خون بالا ، وجود پروتئین در ادرار، اختلالات دید ، درد در ربع فوقانی و راست شکم در آنها بروز کند متأسفانه راه مطمئنی برای پیشگیری از وقوع پره اکلامپسی وجود ندارد ولی برای کاهش عوامل مستعدکننده که باعث افزایش فشار خون میشود موارد زیر توصیه می شود :

- کنترل مرتب فشار خون و اندازه گیری وزن و میزان پروتئین در ادرار با توجه به دستور پزشک
- ویزیت مرتب توسط پزشک یا ماما
- مصرف مایعات کافی در طول شبانه روز
- مصرف کم مواد کافئین دار

مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه ، ماهی ها و استفاده از کپسول های روغن ماهی ، پرهیز از مصرف نمک و مواد نشاسته ای و غذاهای سرخ کردنی و استراحت کافی در طول روز

منبع : راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان - ویلیامز ۲۰۱۸

ارتباط با ما :

تلفن : ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس : مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

- اگر مادر پره اکلامپسی خفیف داشته و جنین رشد کافی نداشته باشد موارد زیر به مادر توصیه می شود:

1. استراحت به پهلو چپ و افزایش خورسانی به جنین
2. افزایش تعداد ویزیت توسط پزشک یا ماما
3. محدود کردن مصرف نمک
4. مصرف مایعات کافی در طول روز
5. مصرف داروی پایین آورنده فشار خون
6. بستری شدن در بیمارستان برای کنترل فشار خون و کارکرد کلیه

چگونه از ابتلا به پره اکلامپسی پیشگیری کنیم؟

خانم هایی که به تازگی فشار پایین آن ها ۸۱ تا ۸۹ میلی متر جیوه شده است یا بیش از یک کیلوگرم در هفته افزایش وزن پیدا کرده اند باید هر ۳ تا ۴ روز یکبار مراجعه کنند و مراقبت به طور سرپایی ادامه پیدا کند .

پره اکلامپسی (فشار خون وابسته به بارداری) چیست؟

افزایش فشار خون مادر در طی بارداری معمولاً پس از هفته بیستم بارداری با علائم ورم و پروتئین در ادرار ظاهر می شود فشارخون وابسته به بارداری و پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری) از شایع ترین مشکلات طبی در بارداری است و یکی از سه علت مهم مرگ مادران را در کنار خونریزی و عفونت تشکیل می دهد این اختلال ۵ تا ۸ درصد بارداری ها را عارضه دار می کند مادران مبتلا به پره اکلامپسی در معرض خطر بیشتری از نظر عوارض مادری و جنینی هستند به همین دلیل باید تحت مراقبت های ویژه بارداری قرار گیرند.

کدام مادران بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون وابسته به بارداری و پره اکلامپسی هستند :

۱- مادران شکم اول

۲- زنان با سابقه پره اکلامپسی در خواهر یا مادر

۳- زنان با سابقه پره اکلامپسی در بارداری قبلی

۴- زنان چاق

۵- مادران مبتلا به بیماری دیابت قبل از بارداری یا حین حاملگی

۶- زنان باردار در سنین زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال

بعضی از نشانه ها می توانند نشانه بروز پره اکلامپسی در آینده ای نزدیک باشد بنابراین باید به وجود این نشانه ها در بدن خودتان حساس باشید و با بروز هر کدام از آنها سریعاً به پزشک مراجعه کنید .

علائم مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی خفیف:

• فشار خون بالا فشار خون ۱۴۰/۹۰

• ورم و مقدار کم پروتئین در ادرار

علائم مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی شدید:

• فشار خون بالا فشار خون ۱۶۰/۱۱۰

• پروتئین در ادرار ، ورم عمومی بدن به ویژه دست و صورت

• افزایش ناگهانی وزن بدن

• اختلال در بینایی و تاری دید و سردرد

• درد قسمت بالا و راست شکم

• کاهش ادرار یا توقف جریان ادرار



عوارض مسمومیت بارداری روی جنین و مادر:

- افزایش احتمال مرگ جنین در داخل رحم و مرده زایی
- افزایش احتمال تولد نوزاد کم وزن با وزن کمتر از ۲۵۰۰
- افزایش جدا شدن زودرس جفت در دوران بارداری
- افزایش احتمال زایمان سزارین
- افزایش احتمال نارسایی کلیوی و قلبی
- افزایش احتمال بروز فشار خون پس از زایمان

چگونه از بروز فشار خون وابسته به بارداری (پره اکلامپسی) آگاه شویم؟

هر کدام از نشانه های گفته شده می توانند نشانی از بروز پره اکلامپسی باشد در هر بار مراجعه به پزشک یا ماما نیز با اندازه گیری فشارخون و وزن در صورت وجود علائم با درخواست آزمایش ادرار برای بررسی وجود پروتئین در ادرار و نیز اندازه گیری اسید اوریک و کراتینین خون وضعیت شما را مورد بررسی قرار می دهد. سونوگرافی می تواند به تعیین وضعیت جنین و جفت نیز کمک کند.

درمان فشار خون وابسته به بارداری و پره اکلامپسی:

درمان بستگی به سن بارداری دارد یعنی مدت زمانی که از عمر جنین می گذرد اگر تاریخ زایمان نزدیک است و رشد جنین کافی است ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد.