

شماره سند: H04B1E100/W5

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

مادران باردار مبتلا به مسمومیت

بارداری (پره اکلامپسی/ اکلامپسی)



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- سردرد شدید یا مداوم
- تاری یا دوبینی
- درد بالای شکم یا دور ناف
- تورم ناگهانی دست، پا، صورت
- تشنج، تهوع شدید،
- کاهش سطح هوشیاری
- کاهش واضح حرکات جنین



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۳۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد

تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتواهای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا
دنبال کنید



تغذیه:

در پره اکلامپسی، کمبود برخی مواد مغذی ممکن است نقش داشته باشد.

• **منیزیم:** این ماده معدنی به شل شدن عروق کمک می‌کند. منابع شامل اسفناج، تخمه کدو، آووکادو، موز و آجیل خام است. (البته مکمل منیزیم فقط باید با دستور پزشک مصرف شود).

• **پتاسیم:** به تنظیم تعادل مایعات و فشار خون کمک می‌کند. منابع شامل سیب‌زمینی شیرین، لوبیا سفید، اسفناج و موز.

• **ویتامین D:** حفظ سلامت عروقی. نور طبیعی خورشید بهترین منبع است، در غیر این صورت مکمل ضروری است.

• **پروتئین با کیفیت:** پروتئین کافی برای ساخت بافت‌های جدید جنین و جبران دفع پروتئین در ادرار مادر ضروری است. حتماً منابع کم‌چرب و تازه مصرف شود.

• **امگا ۳:** مفید برای سلامت عروق و کاهش التهاب (ماهی‌های کم‌چوبه مانند سالمون یا مکمل‌های تایید شده).

• **کاهش نمک:** حداکثر ۵ گرم در روز (تقریباً یک قاشق چای‌خوری). پرهیز از غذاهای شور، کنسروی و ...

پایش دقیق علائم و اعداد (مهم‌ترین بخش):

این بخش قلب خودمراقبتی است. مادر باید یاد بگیرد که اعداد و علائم خود را مانند یک دانشمند رصد کند.

• پایش روزانه فشار خون: در دو نوبت کنترل شود.

• مراقبت از جنین: پایش دقیق حرکات: حداقل ۱۰ حرکت را در یک بازه زمانی ۲ ساعته باید احساس کنید.

مددجوی گرامی:

هدف از تهیه این پمفلت راهنمایی شما در جهت کنترل فشارخون در سطح طبیعی به منظور بهبود کار کلیه و کبد، بهبود نتایج آزمایشات، پیشگیری از تشنج و بهبود سیر سلامتی مادر و جنین میباشد.

پره اکلامپسی یا مسمومیت بارداری چیست؟

فشار خون بالای بارداری، فشار خونی است که در دوران بارداری ایجاد می‌شود. این فشار خون بعد از هفته بیستم بارداری شروع می‌شود. اگر فشار خون بالای دوران بارداری با دفع پروتئین از طریق ادرار و ورم دست و صورت همراه باشد به آن **پره اکلامپسی** یا مسمومیت دوران بارداری می‌گویند. این وضعیت معمولاً در چند ماه آخر بارداری رخ می‌دهد و بعد از به دنیا آمدن نوزاد و زایمان (اغلب زایمان زود هنگام مادر) برطرف می‌شود. گاهی پس از زایمان این وضعیت ظاهر می‌شود که به آن پره اکلامپسی پس از زایمان می‌گویند. اگر پره اکلامپسی آنقدر شدید باشد که بر عملکرد مغز تاثیر بگذارد منجر به تشنج در مادر شود به آن **اکلامپسی** گفته می‌شود.

در دوران بارداری، فشار خون بالا می‌تواند برای شما و فرزندتان مشکلاتی ایجاد کند. برای حفظ سلامت شما و فرزندتان، درمان فشار خون بالا قبل، حین و بعد از بارداری مهم است.

علت دقیق فشار خون دوران بارداری مشخص نیست. احتمال ابتلا به فشار خون بالای دوران بارداری در موارد زیر افزایش می‌یابد:

- سن: زیر ۲۰ سال یا بالای ۴۰ سال سن دارید
- این اولین بارداری شماست.
- سابقه دیابت، فشار خون بالا، بیماری کلیوی، اختلال انعقادی خون و بیماری‌های خودایمنی قبل از بارداری.
- حاملگی بیش از یک قل (مانند دوقلو یا سه قلو).
- چاقی

علائم پره اکلامپسی چیست؟



در صورت داشتن علائم فوق باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کرده و جهت کنترل فشار خون و سایر علائم بستری گردید.

روش تشخیص پره اکلامپسی چگونه است؟

پزشک با اندازه گیری فشار خون (فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰) و بررسی سایر علائم (مانند ورم صورت، سردرد و تنگی نفس) و بررسی آزمایش خون و ادرار به این وضعیت پی می‌برد.

روش درمان پره اکلامپسی چیست؟

اگر بارداری در ۳۷ هفته یا بیشتر باشد، پزشک معمولاً جنین را برای درمان پره اکلامپسی و جلوگیری از عوارض بیشتر به دنیا بیاورد. با این حال، اگر بارداری کمتر از ۳۷ هفته باشد، پزشک ممکن است گزینه‌های درمانی را در نظر بگیرند که به جنین زمان بیشتری برای رشد می‌دهد، مانند:

- استراحت مطلق مادر برای کاهش فشار خون و بهبود خونرسانی به جفت
- استفاده از داروهای ضد تشنج مانند سولفات منیزیم برای پیشگیری از تشنج
- استفاده از داروهای کاهشنده فشارخون
- تزریق داروهای استروئیدی برای رشد بهتر ریه جنین

علائم پره اکلامپسی معمولاً ظرف ۶ هفته پس از زایمان از بین می‌روند.

خودمراقبتی در منزل:

فعالیت:

- **استراحت در وضعیت ایمن:** تاکید بر استراحت در وضعیت جانبی (به پهلو چپ) در طول روز (حداقل یک ساعت در میان) برای بهبود جریان خون جفت است.
- **کاهش استرس محیطی:** کنترل صدا، نور و رفت و آمدهای شلوغ که می‌توانند سطح هورمون استرس (آدرنالین) و در نتیجه فشار خون را افزایش دهند.
- **تعدیل فعالیت ها:** از بلند کردن اجسام سنگین یا فعالیت‌های خسته‌کننده اجتناب کنید.
- **خواب کافی:** ۸-۹ ساعت شبانه + چرت کوتاه روزانه در صورت نیاز داشته باشید.
- **توزین روزانه**