

به افزایش فشارخون به مقدار ۱۴۰ بر روی ۹۰ و بالاتر فشارخون در بارداری میگویند.

فشارخون میتواند با علائم زیر همراه باشد که که در صورت مشاهده ی این علائم ذکر شده حتما و **فورا** به پزشک ویا مراکز درمانی و بیمارستان مراجعه نمایید زیرا عوارض و عواقب زیادی به دنبال دارد.

(۱) سردرد

(۲) تاری دید و جرقه زدن جلوی چشم

(۳) تهوع و استفراغ شدید

(۴) ورم عمومی بدن به ویژه دست و صورت

(۵) درد در قسمت بالا و راست شکم (محل قرارگیری کبد)

● نکته:

فشارخون بارداری معمولا چ نندین هفته پس از زایمان و گاهی پس از زایمان فروکش میکند و رو به بهبودی میرود.

ولی مادران باید مدنظر داشته باشند که در صورتی که مبتلا به فشار خون بارداری هستند در بارداری های بعدی حتما پیگیری های لازم را در جهت کنترل فشارخون خود داشته باشند زیرا احتمال بروز مجدد فشار خون در بارداری های بعدی شان بالاست.

مادرانی که بیشتر در معرض

✓ فشار خون بارداری اند:

✓ مادران شکم اول

✓ زنان با سابقه ی فشارخون بالا در فامیل در جه یک

زنان با سابقه ی فشارخون در بارداری های قبلی

✓ زنان چاقی

✓ زنان با سابقه دیابت

✓ بارداری در سنین زیر ۱۸ و بالای ۳۵ سال

✓ مصرف الکل

عوارض فشار خون در بارداری:

✓ افزایش احتمال مرگ جنین

✓ افزایش احتمال تولد نوزاد کم وزن (با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم)

✓ افزایش احتمال جدا شدن زودرس جفت در بارداری

✓ افزایش احتمال زایمان سزارین

✓ افزایش احتمال نارسایی کلیوی و قلبی

✓ افزایش احتمال بروز فشار خون بعد از زایمان

بیمارستان سیدالشهدا(ع)سمیرم

فشارخون در بارداری:



گردآورنده: ندا جوادی

تابستان ۹۹

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-MATE-۲۷-۰۰۰۱



(۵) غذاهای سرشار از منیزیم (شیر، سویا، پسته، بادام، سبزیجات با برگ تیره) مصرف کنید.

(۶) وزن تان را کنترل کنید.

(۷) به موسیقی های آرام گوش کنید (جهت کاهش استرس)

(۸) نوشیدنی های الکلی و حاوی کافئین مصرف نکنید.

(۹) سیگار را ترک کنید



اگر دچار فشارخون بارداری هستید موارد زیر رعایت کنید:

(۱) مصرف نمک تان را کنترل کنید.

(۲) تنفس تان را کنترل کنید (تنفس عمیق یک تکنیک آرام سازی معروف است و باعث کاهش استرس و تثبیت فشار خون میشود)

(۳) پیاده روی کنید (در صورتی که تهدید به سقط نیستید)



(۴) پتاسیم بیشتری مصرف کنید (پتاسیم در موز و حبوبات و میوه های خشک به مقدار فراوان وجود دارد)

