

پره اکلامپسی چی ست:

تشخیص بر اساس فشار خون بالا و وجود پروتئین در ادرار (بطور طبیعی پروتئین در ادرار دیده نمی شود) بعد از هفته بیستم بارداریست. و نیز در زمان زایمان و یا حتی بعد از زایمان (معمولا در ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت بعد از زایمان) ممکن است دیده شود. این بیماری میتواند خفیف یا شدید بوده و پیشرفت آن نیز ممکن است آهسته یا سریع باشد و تنها راه بهبود بیمار، زایمان است.

علائم:

- ✓ افزایش قابل ملاحظه فشار خون هر چند در محدوده طبیعی قرار داشته باشد.
- ✓ ادم ناحیه دست و پا که در زمان صبحگاه شدیدتر است
- ✓ افزایش وزن بیش از حد (بیشتر از ۴۵۰ گرم در هفته در سه ماهه آخر بارداری)
- ✓ دفع پروتئین در ادرار
- ✓ بروز علائمی چون تاری دید، سردرد، سرگیجه، سوزش سر دل و تحریک پذیری

علل:

- ✓ تغذیه نامناسب
- ✓ دیابت دوران بارداری
- ✓ سابقه فشارخون بالا
- ✓ بیماریهای مزمن کلیوی
- ✓ سابقه خانوادگی اکلامپسی یا پره اکلامپسی
- ✓ وزن زیاد و چاقی مادر باردار
- ✓ سن مادر باردار که کمتر از ۱۸ سال و بیشتر از ۳۵ سال می باشد.
- ✓ حاملگی های چندقلویی
- ✓ انقباض عروقی

پیشگیری:

هیچ راهی برای پیشگیری از پره اکلامپسی ، شناخته نشده است. کاهش مصرف نمک یا تغییر فعالیتتان طی بارداری، خطر را کاهش می دهد

درمان پره اکلامپسی:

درمان براساس شدت بیماری و سن بارداری تعیین می شود . خانمی که پره اکلامپسی شدید دارد و کمتر از هشت ماهه می باشد، باید در بیمارستان

بستری شود و بطور دقیق کنترل شود تا بلکه حاملگی او به انتها برسد. وزن و پروتئین ادرار او روزی یک بار بررسی می شود. در این مدت باید هفته ای یکبار (دو بار بهتر است) به پزشک مراجعه نماید تا وضعیت خود و سلامت جنین را بررسی نماید. برخی مواقع تجویز دارو نیز الزامی می شود .

در هر حال تصمیم نهایی برای درمان پره اکلامپسی توسط پزشک اتخاذ می گردد چراکه او صلاح مادر و جنین را بهتر می داند.

دارو درمانی:

داروهای ضدپرفشاری خون از جمله متیل دو پا برای کاهش فشار خون سولفات منیزیم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

آموزش به بیمار

پره اکلامپسی

ATF 9/0/95.6
1395

توصیه های تغذیه ای:

- مکمل یاری ویتامین D ، 5میکروگرم در روز
 - مکمل یاری ویتامین C ۱۰۰۰ mg روزانه
 - مکمل یاری ویتامین E به صورت روزانه
 - دریافت مکمل آهن، ۶۰ mg روزانه
 - افزایش روغن های چند غیر اشباع در رژیم
 - یا اسید چرب امگا ۳ ، به صورت مصرف ماهی یا استفاده از Fish Oil دریافت مکمل آن
 - استفاده از پروتئین سویا و روغن زیتون
 - مصرف شیر کم چرب
 - استفاده کافی از روی، ۱۱ mg گوشت و ماهی
 - استفاده از گوشت های کم چرب، در صورت استفاده از گوشت مرغ، پوست آن جدا شود.
 - دریافت کلسیم روزانه ۱۲۰۰ mg از شیر یا منابع دیگر
 - افزایش دریافت روزانه پتاسیم، 90 میلی اکی والان
 - پرهیز از مصرف خیار شور و آجیل شور
 - نوشیدن 6 تا 8 لیوان آب در روز
- منبع:راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان
ویرایش دوم ۱۳۹۱ . اصول بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۰

× اطمینان حاصل کنید که قوانین اساسی را می دانید : از پزشکتان در مورد نکات خاص پرسش کنید. در هنگام دراز کشیدن بایست در چه وضعیتی قرار بگیری؟ آیا می توانی در مواقعی بنشی؟ در ای صورت به چه مدت؟ آیا اجازه داری فعالیت فیزیکی داشته باشی؟

× برای روزتان برنامه ریزی کنی : اگر برنامه معمولی داشته باشی، زمان زودتر سپری می شود. زمان های خاصی را به تماس با مطب ، تماشای تلویزیون و مطالعه اختصاص دهی. این کار به حفظ برخی برنامه های معمول زندگی تان مثل زمان ناهار و خواب کمک می کند. با توجه کردن به این نکته که بهترین کارها را برای خود و فرزندتان انجام می دهی ، بهترین شرایط را برای خود رقم بزنی