



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین سمنان
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

فشار خون بالا در بارداری (پره اکلامسی)



کد پمفلت: ATF 231/05/05.05

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵

تایید کننده علمی: خانم دکتر سانی نیک درزی

جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته: این نمونه برای آزمایش‌های دقیق‌تر و بررسی میزان پروتئین در ادرار در مادران باردار استفاده می‌شود.

نحوه جمع آوری: در زمان معین (مثلاً ۸:۳۰ صبح) ادرار کنید، آن را دور بریزید و سپس تمامی ادرار را طی ۲۴ ساعت درون ظرف مخصوص جمع‌آوری کنید. روز بعد، راس همان ساعت شروع (مثلاً ۸:۳۰ صبح) تمامی ادرار موجود در مثانه را درون ظرف تخلیه کرده و زمان پایان جمع‌آوری را یادداشت کنید. ظرف حاوی ادرار باید حداکثر تا ۳ ساعت بعد از پایان جمع‌آوری به آزمایشگاه تحویل داده شود.

منابع:

کتاب بارداری ویلیامز ۲۰۲۲، راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان دوستدار مادر ویراست چهارم

جهت رویت پمفلت‌های بیشتر به سایت بیمه ارست‌ان امیرالمومنین مراجعه کنید.

<https://amirhos.semums.ac.ir>

علائم خطر را بشناسید و به اورژانس مراجعه کنید.

علائم هشداردهنده اکلامپسی



سر درد شدید



تنگی نفس



حالت تهوع یا استفراغ



مشکل در ادرار



درد شکم



تاری دید، دوبینی، نابینایی



تورم دست‌ها، صورت یا مچ پا

مسمومیت در بارداری یا بالا بودن فشارخون و دفع

پروتئین در ادرار بعد از هفته بیستم بارداری دیده می شود ممکن است در زمان زایمان و یا حتی بعد از زایمان (معمولا در ۲۴-۴۸ ساعت بعد از زایمان) ادامه داشته باشد.

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 بیماری:



درمان

درمان براساس شدت بیماری و سن بارداری تعیین می شود .

خانمی که پره اکلامپسی شدید دارد و کمتر از هشت ماهه باردار است، باید در بیمارستان بستری شده و بطور دقیق کنترل شود تا زایمان کند. وزن و پروتئین ادرار او روزی یک بار بررسی می شود. برخی مواقع تجویز دارو نیز لازم است. در هر حال تصمیم نهایی برای درمان بیماری توسط پزشک گرفته می شود.

چه غذایی بخوریم؟

کم کردن مصرف نمک و چربی و کنترل وزن، هدف اصلی در کنترل و درمان بیماری است.

مصرف آب ۸-۶ لیوان در روز، غذاهای پروتئین دار (گوشت، تخم مرغ، حبوبات، شیر، لبنیات) و میوه ها و سبزیجات را زیاد کنید.

مصرف نمک، غذاهای چرب و سرخ کردنی، فست فودها، سوسیس و کالباس، کنسروها، نوشیدنی های کافئین دار و نوشابه را کم کنید.

مراقبت ها در منزل:

حداقل هفته ای ۲ بار برای کنترل به پزشک مراجعه کنید.

در ساعات معینی از روز وزن خود را چک کنید.

حرکات جنین خود را کنترل کنید.

هفته ای ۲ بار نوار قلب جنین بگیرید.

طبق دستور پزشک سونو گرافی را انجام بدهید.

استراحت نسبی داشته باشید.

از داروهای تجویزی پزشک سر موقع و درست استفاده کنید.



افزایش وزن بیشتر از ۲ کیلوگرم در هفته خطرناک است.