

مسمومیت حاملگی یا پره اکلامپسی یکی از عوارض جدی دوران بارداری است که با فشارخون بالا، ورم و دفع پروتئین تظاهر میکند. این عارضه بعد از هفته بیستم بارداری تا یک هفته پس از زایمان میتواند بروز کند. گاهی علایم بیماری به حدی شدید است که تهدید کننده حیات بوده و ختم بارداری پیش از موعد را ضروری می سازد.

علائم مسمومیت بارداری:

- * افزایش فشارخون
- * تورم دستها و صورت بخصوص در هنگام صبح بعد از برخاستن از خواب که با فشاردادن از خود اثر به جا می گذارد.
- * وجود پروتئین در ادرار

زودرس ترین علامت و مهمترین معیار برای تشخیص این بیماری افزایش فشارخون می باشد که ممکن است بطور ناگهانی روی دهد.

بطور کلی فشارخون بالای ۱۴۰/۹۰ در دو نوبت به فاصله حداقل ۶ ساعت از هم در حالی که مادر استراحت می کند غیرعادی بوده، نشاندهنده آن است که تغییرات قلبی-عروقی رخ داده است.

پروتئین در ادرار آخرین علامتی است که ایجاد می شود.

مسمومیت حاملگی در چه کسانی بیشتر

دیده می

شود:

۱. عفونت مادر
۲. سن زیر ۲۹ سال و بالای ۴۹ سال
۳. حاملگی دوقلوئی یا چندقلوئی
۴. بیماریهای مزمن مادر (دیابت، بیماری کلیه و قلب، فشارخون مزمن)
۵. سابقه قبلی در خانواده
۶. حاملگی اول
۷. چاقی

تشخیص:

تشخیص این بیماری معمولاً بر پایه وجود افزایش فشارخون، پروتئین در ادرار و ورم دستها و صورت می باشد. برخی موارد تورم اندامها طی حاملگی طبیعی است. اما اگر تورم با استراحت برطرف نشود و یا همراه با علائمی مثل (سردرد شدید-تغییر در بینایی، درد قسمت بالایی شکم، تهوع یا استفراغ-سرگیجه) باشد باید بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید.

درمان و مراقبتها:

با تشخیص پره اکلامپسی معمولاً بیمار بستری می شود. درمان اساسی در پره اکلامپسی خروج جنین است. درمان سرپایی زمانی انجام می شود که حاملگی به هفته های آخر نرسیده باشد و تنها در زنانی به کار می رود که مسمویت خفیف (فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ و بدون پروتئین در ادرار) دارند.

* مادر باید در بستر استراحت داشته باشد تا ورم دستها و صورت و پاها کاهش یابد.

* کنترل و اندازه گیری دقیق و روزانه فشارخون توسط خود مادر در منزل ضروری است.

* مراجعه به پزشک دوبار در هفته برای معاینه عمومی و چک کردن ضربان قلب جنین لازم است.

* آزمایش پروتئین ادرار نیز یکی از دستورات پزشک می باشد.

* خوابیدن به پهلوئی چپ (در این حالت جریان خون جفتی به بهترین نحو برقرار می گردد)



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

مسمومیت حاملگی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش
با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی
پاییز ۱۴۰۱

پیشگیری:
در طول بارداری از سیگار، داروهای روانگردان یا الکل استفاده نکنید.

در طول بارداری از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید.

با محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی به کاهش تورم بدن کمک می‌شود، اما از شروع فشار خون بالا یا وجود پروتئین در ادرار پیشگیری نمی‌شود.

در ویژگی‌های بارداری، پزشک به طور مداوم وزن، فشار خون و ادرار بیمار را مورد بررسی قرار می‌دهد. اگر مسمومیت بارداری زودتر تشخیص داده شود مشکلات آن کمتر خواهد بود.

در صورت تجویز مکمل‌های ویتامینی و معدنی پیش از زایمان را مصرف کنید.

بدون توصیه پزشک هیچ دارویی از جمله داروهای بدون نیاز به نسخه را مصرف نکنید.



در صورت بروز علائم زیر سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید:

۱. سردرد شدید
۲. درد قسمت بالایی شکم معمولاً زیر دنده‌ها و در سمت راست
۳. تغییر در بینایی، شامل از دست دادن زود گذر بینایی، تاری دید یا حساسیت به نور
۴. اضطراب غیر قابل انتظار
۵. تهوع یا استفراغ
۶. کاهش دفع ادرار

رژیم غذایی در این بیماری

رژیم غذایی پرپروتئین مانند گوشت، لبنیات، حبوبات (پرکالری و کم نمک) مناسب است. سبزیجات برگ‌دار سبزی که دارای پتاسیم بالایی هستند و می‌توانند به فشار خون کمک کنند مانند کاهو، کلم بروکلی، اسفناج و ...

بهتر است که از سبزیجات تازه برای این منظور استفاده کنید و از مصرف انواع کنسروی آن خودداری کنید. به سبزیجات کنسرو شده اغلب سدیم اضافه کرده‌اند؛ اما سبزیجات یخ‌زده حاوی مقدار زیادی مواد مغذی مانند سبزیجات تازه بوده و نگهداری آنها در فریزر آسان است.