

عوامل خطر در پره اکلامپسی و اکلامپسی:

♦ اولین بارداری

♦ سابقه خانوادگی پره اکلامپسی

♦ سن زیر ۲۰ سال یا بالای ۳۵ سال

♦ سطح پایین تحصیلات و وضعیت اقتصادی ضعیف

♦ بارداری دوقلو یا چند قلو

♦ بارداری مولار (نوعی بارداری غیرطبیعی است که در آن یک تخمک بارور شده غیرزنده و غیر طبیعی در رحم لانه گزینی می کند)

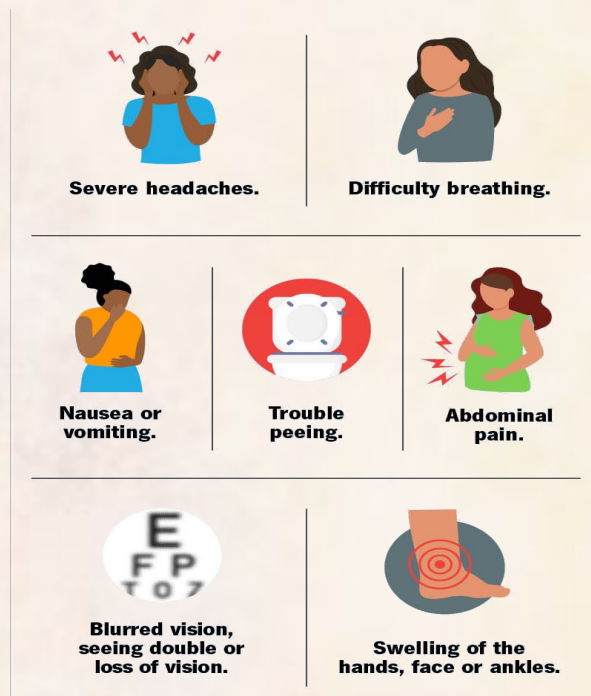
♦ افزایش حجم مایع آمنیوتیک (کیسه آب زیاد)

♦ بیماری های مزمن مانند دیابت، فشار خون مزمن، بیماری های کلیوی و قلبی

♦ نژاد سیاه پوست (که ممکن است خطر را افزایش دهد)

پره اکلامپسی چیست؟

عبارت است از فشار خون بالا همراه با پروتئینوری (پروتئین در ادرار) و یا ورم (ادم) در صورت یا دست ها، که معمولاً بعد از نیمه دوم بارداری ظاهر می شود.



آموزش مراقبت در

پره اکلامپسی و اکلامپسی

اکلامپسی چیست؟

زمانی است که به پره اکلامپسی تشنج (تشنج های غیر ارادی و ناگهانی) اضافه گردد. این حالت اورژانسی و نیازمند مراقبت فوری است.

بیمارستان آسیا
Asia Hospital



واحد آموزش



علائم بالینی:

ورم:

- تورم در صورت و دست‌ها، به ویژه صبح هنگام
- افزایش وزن سریع و ناگهانی (بیش از ۱ کیلوگرم در هفته)

فشار خون:

- بالای ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه

پروتئینوری:

- دفع پروتئین در ادرار، که با آزمایش های ادرار ۲۴ ساعته مشخص می‌شود.



Arterial hypertension



Proteins in urine



Swelling



Weight gain

علائم پره اکلامپسی شدید:

- فشار خون ۱۶۰/۱۱۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر
- دفع پروتئین در ادرار پایدار
- سردرد شدید، درد در ناحیه سر و گردن، اختلالات بینایی مانند تاری دید یا حساسیت به نور
- کاهش حجم ادرار
- افزایش کراتینین خون (نشانگر اختلال در عملکرد کلیه)
- افزایش آنزیم های کبدی، که نشان دهنده آسیب کبدی است
- اختلال در رشد داخل رحمی جنین

پیشگیری:

- مصرف رژیم غذایی غنی از کلسیم (مثل شیر و فراورده های لبنی، سبزیجات تازه)
- مصرف غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳، مانند ماهی های چرب
- رژیم پرپروتئین و کم نمک
- کنترل منظم فشار خون و آزمایش های ادراری در دوران بارداری

درمان و مدیریت:

- در موارد خفیف، بارداری تحت نظارت و سرپایی انجام می‌شود، اندازه‌گیری روزانه فشار خون
- مراجعه هفتگی برای کنترل فشار خون، بررسی پروتئین در ادرار و معاینه جنین
- آموزش مادر در مورد علائم خطر مانند سردرد شدید، تاری دید، سوزش سر دل و اختلالات بینایی و نیاز به مراجعه فوری در صورت بروز این علائم
- در موارد شدید یا در صورت بروز عوارض، بستری در بیمارستان ضروری است. هدف از بستری، کنترل فشار خون، جلوگیری از تشنج و مراقبت از جنین است.

پس از زایمان، به طور معمول ورم و پروتئین در ادرار طی یک هفته برطرف می‌شود و فشار خون در عرض دو هفته به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

نکات تکمیلی:

۱. مراقبت منظم: هر چه زودتر و مرتب تر به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت سلامتتان کنترل شود.
۲. اندازه‌گیری فشار خون: فشار خون خود را به طور منظم اندازه‌گیری کنید و در صورت بالا بودن، به پزشک اطلاع دهید.
۳. کنترل وزن: وزن خود را در حد نرمال نگه دارید و از افزایش زیاد وزن در دوران بارداری پرهیز کنید.
۴. مصرف نمک: مصرف نمک را کاهش دهید تا فشار خونتان کنترل شود.
۵. استراحت کافی: استراحت کافی و آرامش داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.
۶. مصرف داروهای تجویزی: داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع و منظم مصرف کنید.
۷. علائم هشداردهنده: در صورت داشتن سردرد شدید، تاری دید، درد در قسمت بالای شکم، ورم ناگهانی یا افزایش وزن سریع، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
۸. تغذیه سالم: از میوه و سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های سالم استفاده کنید.
۹. کنترل استرس: استرس را کاهش دهید و آرامش داشته باشید.
۱۰. آموزش و اطلاع‌رسانی: در مورد علائم و روند بیماری اطلاعات کافی کسب کنید و در صورت نیاز، سوالات خود را از پزشک بپرسید.
۱۱. پیگیری مداوم: هر مرحله از مراقبت‌های دوران بارداری را جدی بگیرید و با تیم پزشکی همکاری کنید.