

چه چیزهایی را باید در مورد پره اکلامپسی بدانم؟

اطلاعات برای تمام زنان باردار



چه چیزی خطر پره اکلامپسی را افزایش می دهد؟

پره اکلامپسی می تواند هر فرد باردار را تحت تاثیر قرار دهد.

شما بیشتر از سایر افراد در معرض خطر هستید اگر:

- ◀ یک مشکل سلامتی مانند: دیابت، بیماری کلیوی، فشار خون بالا، بیماری خودایمنی (لوپوس، پلی آرتريت) یا چاقی دارید.
- ◀ قبلا پره اکلامپسی داشته اید
- ◀ مادر یا خواهر شما پره اکلامپسی داشته
- ◀ باروری با کمک پزشکی داشته اید (MAP، IVF)
- ◀ این بارداری دوقلو یا سه قلو است.

آزمایش های غربالگری توصیه شده چه هستند؟

خطر پره اکلامپسی در سه ماهه اول بارداری به صورت زیر ارزیابی می شود:

- ◀ یک آزمایش خون
- ◀ یک سونوگرافی
- ◀ اندازه گیری فشار خون.

سپس علائم هشدار دهنده پره اکلامپسی در هر جلسه مشاوره پزشکی یا توسط ماماها جستجو می شود. فشار خون اندازه گیری می شود و در ادرار حضور پروتئین دنبال می شود. رشد کودک نیز کنترل می شود.



آزمایش خون



سونوگرافی



اندازه گیری فشار خون



پروتئین در ادرار

پره اکلامپسی

پره اکلامپسی چیست؟

پره اکلامپسی یک بیماری دوران حاملگی و پس از زایمان (دوره پس از زایمان) است که بر فرد باردار و جنین او تأثیر می گذارد.

از هر ۱۰۰ بارداری ۵ مورد دچار پره اکلامپسی می شود. که معادل حدود ۳۰۰ زایمان در سال در زایشگاه HUG است.

پره اکلامپسی افزایش غیرطبیعی فشار خون همراه با:

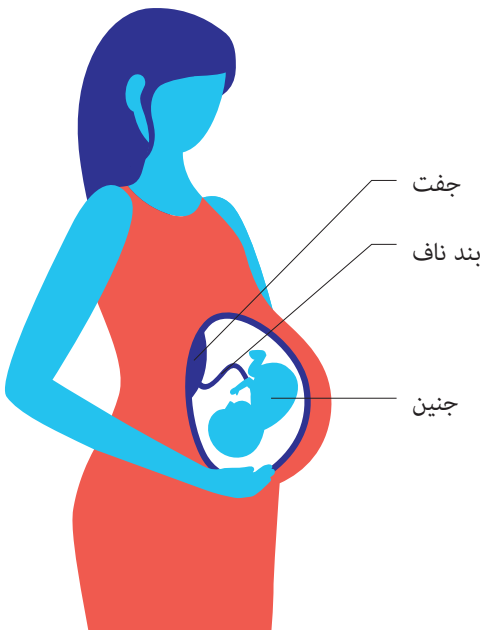
◀ آسیب به اندام های فرد باردار

یا

◀ کاهش سرعت رشد کودک است

پره اکلامپسی به جفت، یعنی اندامی که مسئول ارتباط بین نوزاد (جنین) و فرد باردار است، مرتبط است.

پره اکلامپسی بیشتر در نیمه دوم بارداری (بعد از ۲۰ هفته) به وجود می آید و می تواند در حین زایمان یا حتی تا شش هفته پس از زایمان هم ظاهر شود.



پره اکلامپسی یک بیماری دوران بارداری است که به جفت مرتبط است. شما مقصر نیستید!

چگونه بفهمم پره اکلامپسی دارم؟

علائم هشدار دهنده پره اکلامپسی از بارداری به بارداری دیگر متفاوت است و همه آنها به طور همزمان ظاهر نمی شوند.

در اینجا علائم هشدار دهنده ای ذکر می شود که باید مراقب آنها باشید:

- ◀ فشار خون زیاد، جدید یا مکرر روی دستگاه فشار خون
- بیش از ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه: با پزشک، ماما یا اورژانس زایشگاه مشورت کنید.
- بیش از ۱۱۰/۱۶۰ میلی متر جیوه: به اورژانس زایشگاه مراجعه کنید.
- ◀ ناراحتی عمومی که توضیح آن دشوار است
- ◀ سردرد مداوم یا غیر معمول
- ◀ احتباس آب سریع (ادم) با:
- تورم غیرمعمول پاها و مچ پاها، دست ها یا صورت
- افزایش وزن بیش از ۱ کیلوگرم در هفته
- ◀ صدای وزوز در دو گوش
- ◀ مشکل بینایی: تاری دید، جرقه های نورانی، لکه های جلوی چشم
- ◀ بازگشت حالت تهوع یا استفراغ، غیر معمول در پایان بارداری
- ◀ درد شدید و مداوم در قسمت بالای شکم (متفاوت از درد انقباضات)
- ◀ مشکل در تنفس
- ◀ درد شدید در قفسه سینه
- ◀ تشنجی مانند صرع (اکلامپسی).

آیا علائم هشدار دهنده پره اکلامپسی دارید؟

- ◀ با ماما و متخصص زنان تماس بگیرید!
- ◀ با اورژانس زایشگاه مشورت کنید: آنها آنجا هستند تا پذیرای شما باشند، شما را راهنمایی و به شما کمک کنند!

چگونه خطر ابتلا به پره اکلامپسی را کاهش دهیم؟

- ◀ متعادل غذا بخورید
 - ◀ از گرفتن اضافه وزن خودداری کنید
 - ◀ فعالیت بدنی مناسب با بارداری را ادامه دهید
 - ◀ سیگار را ترک کنید
 - ◀ اگر مشکل سلامتی مزمن دارید، مهم است که آن را در طول بارداری با دقت کنترل کنید.
- در برخی موارد مصرف آسپرین با دوز کم از سه ماهه اول بارداری توصیه می شود.

عوارض پیچیده پره اکلامپسی عبارتند از:

- ◀ اکلامپسی: آسیب به مغز همراه با تشنج (مانند صرع)
- ◀ سندرم HELLP آسیب به کبد و خون همراه با کم خونی (افت گلبول های قرمز) و افت پلاکت ها (عناصر خونی لازم برای انعقاد خون).
- ◀ ممکن است عوارض دیگری نیز ظاهر شود که با پزشک خود در میان بگذارید.

خطرات پره اکلامپسی برای نوزاد چیست؟

رشد کودک ممکن است کند شود. زمانی که پره اکلامپسی قبل از تاریخ مورد انتظار زایمان رخ دهد، خطر نارس بودن وجود دارد.

اطلاعات:

طبیعی است که فشار خون از یک اندازه گیری به اندازه دیگر متفاوت باشد. وقتی فشار خون بالا است، لزوماً به دلیل استرس نیست. وقتی فشار خون بالا است، ممکن است به دلیل پره اکلامپسی باشد.

پره اکلامپسی می تواند چندین سال پس از زایمان بر سلامت شما تأثیر بگذارد.
با پزشک خانواده خود مشورت کنید!

بعد از پره اکلامپسی به چه نکاتی توجه کنم؟

پس از پره اکلامپسی خطر ابتلا به بیماری قلبی یا عروقی (فشار خون بالا، حمله قلبی، سکنه مغزی)، بیماری کلیوی یا دیابت بیشتر از فردی است که حاملگی بدون پره اکلامپسی داشته است.

برای محافظت از خود در برابر این بیماری ها، باید سالی یک بار نزد پزشک معاینه شوید. فشار خون، وزن، قند و کلسترول خون اندازه گیری می شود.

توصیه های بعد از پره اکلامپسی چیست؟

- ◀ فشار خون خود را کنترل کنید
- ◀ رژیم غذایی متعادل و سالم بخورید
- ◀ نمک را کاهش دهید
- ◀ از اضافه وزن خودداری کنید
- ◀ مصرف الکل خود را کاهش دهید
- ◀ سیگار را ترک کنید
- ◀ فعالیت بدنی منظم (۵ بار ۳۰ دقیقه در هفته) انجام دهید
- ◀ اگر احساس ناراحتی می کنید یا احساسات سختی را تجربه می کنید: با نزدیکان خود یا پزشک خود صحبت کنید!

درمان پره اکلامپسی چیست؟

هر وضعیت پره اکلامپسی منحصر به فرد است! پزشک بهترین مراقبت را برای شما و کودکان توصیه خواهد کرد.

هنگامی که پره اکلامپسی تایید می شود: نظارت مداوم دقیق تر و اغلب در بیمارستان ضروری است.

زایمان و بیرون آوردن جفت معمولاً به توقف پیشرفت پره اکلامپسی کمک می کند. گاهی اوقات زایمان قبل از ترم مورد انتظار ضروری است. پزشک شما بسته به شرایط شما، در مورد زمان و روش زایمان با شما صحبت خواهد کرد.

ممکن است داروهایی برای کاهش فشار خون داده شود.

برای محافظت در برابر تشنج می توان دارو (منیزیم) تجویز کرد.

در برخی موارد، پره اکلامپسی پس از زایمان ظاهر می شود. همین داروها برای کاهش فشار خون و محافظت در برابر تشنج تجویز می شود.

آیا شیردهی بعد از پره اکلامپسی امکان پذیر است؟

بله شیردهی امکان پذیر است. درمان های تجویز شده برای نوزاد بی خطر هستند.

آیا بارداری بعدی بعد از پره اکلامپسی امکان پذیر است؟

هیچ منعی برای در نظر گرفتن بارداری جدید پس از پره اکلامپسی وجود ندارد. خطر ابتلای مجدد به پره اکلامپسی وجود دارد و این مورد باید با پزشک در میان گذاشته شود. مهم است که برای این بارداری جدید آماده شوید.

برای پیش بینی خطر پره اکلامپسی باید در سه ماهه اول آزمایشی انجام شود.

توصیه می کنیم وقتی که خطر پره اکلامپسی زیاد است، از سه ماهه اول بارداری آسپرین را با دوزهای کم مصرف کنید.



با تشکر

با حمایت مالی :

Fondation
privée des **HUG**



Fondation pour la
Recherche en
Hypertension



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE

این بروشور توسط خدمات مراقبت های اولیه پزشکی، نفرولوژی و فشار خون بالا و مامایی HUG و توسط خدمات پزشکی مادر بیمارستان Hôpital de Tour با همکاری گروه اطلاعاتی بیماران و نزدیکان (GIPP) تهیه شده است..

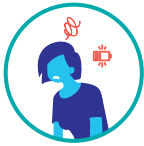
علائم هشدار دهنده پره اکلامپسی در دوران بارداری و بعد از آن



مشکل تنفسی



سر درد مداوم



ناراحتی عمومی



مشکل بینایی



تشنج



حالت تهوع



وزوز گوش



درد بالای شکم



افزایش وزن سریع



احتباس آب یا تورم



فشار خون زیاد

