

بررسی علل افزایش و کاهش فشارخون در خانم‌های باردار

# فشارخون بالا سلامت مادر و جنین را به خطر می‌اندازد

## فشارخون بعد از بارداری: افزایش یا کاهش؟

فشارخون بالای بارداری که دچار مسمومیت بارداری هستند به فاصله چند روز بعد از زایمان یا حداکثر بعد از ۶ هفته به حد طبیعی برمی‌گردد. تا ۲ ماه بعد از زایمان فشارخون مادر باید کنترل شود، اما در بعضی از مادران این اتفاق نمی‌افتد. زمانی که سن بالایی دارند، چاق هستند و سابقه فشارخون خانوادگی در آنها وجود دارد، بیشتر در معرض فشارخون مزمن هستند. در صورتی که ۶ هفته بعد از زایمان فشارخون به حد طبیعی برنگردد و در حد ۱۴۰/۹۰ بماند این فرد، بیمار مبتلا به فشارخون مزمن محسوب می‌شود و احتمال تکرار فشارخون بالا در بارداری و بیماری پره‌اکلامسی در او افزایش پیدا می‌کند. همچنین احتمال اینکه خواهر این بیمار در بارداری دچار مشکلات مشابه شود، وجود دارد.

## فشارخون بالا در مادرانی که دچار مسمومیت بارداری هستند به فاصله چند روز بعد از زایمان یا حداکثر ۶ هفته بعد از حد طبیعی برمی‌گردد



اندازه‌گیری فشارخون خانم باردار در هر یوزیت کاملاً ضروری است و طبیعی بودن آن یکی از عوامل مهم سلامت مادر و جنین محسوب می‌شود. توجه به میزان فشارخون مادر به این دلیل است که افزایش غیرعادی فشارخون به سرعت شناسایی شود. از طرفی، علامت خطر ناک دیگری هم وجود دارند که اگر با فشارخون بالا توأم شوند، تهدیدکننده حیات مادر و جنین هستند.

وقتی فشارخون بزرگ یا سیستول مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ و فشارخون کوچک یا دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، پزشک متوجه می‌شود بیمار دچار افزایش فشارخونی است که نیاز به کنترل دارد. البته برای تأیید افزایش فشارخون، باید ۶ ساعت بعد فشارخون بیمار دوباره اندازه گرفته شود و در صورتی که باز هم مقدار ۱۴۰/۹۰ تکرار شود، بارداری پرخطر محسوب خواهد شد.

## مبتلایان به فشارخون می‌توانند باردار شوند

بعضی از خانم‌ها قبل از بارداری فشارخون بالایی دارند و دارو مصرف می‌کنند. این افراد می‌توانند باردار شوند ولی حتماً باید تحت‌نظر پزشک باشند چون احتمال اینکه بارداری باعث تشدید فشارخون شود، وجود دارد. در این افراد احتمال سوار شدن مسمومیت بارداری روی فشارخون بالا زیاد است. مسمومیت بارداری با دفع پروتئین یا آلبومین از کلیه‌ها همراه است. در این مواقع خطر بیمار را تهدید می‌کند و حتماً برای کنترل شرایط، بیمار باید در بیمارستان بستری شود.

فشارخون بالا و پره‌اکلامسی یا مسمومیت بارداری در همه خانم‌های باردار مشاهده نمی‌شود. به‌طور کلی، بدن خانم‌های باردار

## ۶۶

## افت فشارخون هم داریم

افت فشارخون هم در خانم‌های باردار زیاد مشاهده می‌شود ولی خطر آن مانند افزایش فشارخون نیست. بعضی از خانم‌ها در ۳ ماهه اول به‌دلیل تهوع و استفراغ نمی‌توانند مایعات کافی استفاده کنند و ممکن است دچار افت فشارخون ناشی از کمبود مایعات بدن شوند. در این مواقع برای کاهش تهوع و استفراغ رژیم غذایی باید تغییر کند؛ خوردن ادویه‌جات، نوشابه‌های گازدار و غذاهای پرچرب و سنگین ممنوع است. اواسط بارداری هم افت فشارخون مختصری وجود دارد؛ یعنی ممکن است حدود ۱۰ تا ۲۰ میلی‌متر جیوه افت داشته باشند. این افت فشارخون ناگهانی در بارداری با ایجاد کمبود مایعات مایعاتی مانند شیر، آبمیوه و غذاهای مایع کمک می‌کند میزان مایع خون نیز افزایش یابد و به دنبال آن فشارخون بالاتر برود.

می‌کند، ممکن است پزشک بارداری را زودتر از موعد خاتمه دهد.

## تاثیر فشارخون روی سلامت مادر و جنین

فشارخون زیاد ممکن است روی سلامت مادر و جنین تاثیر بگذارد. از عوارض دیگر فشارخون بالا و مسمومیت بارداری می‌توان به کاهش مایع آمنیوتیک و زایمان زودرس اشاره کرد. خطرات زیادی هم مادر را تهدید می‌کند، به‌خصوص در مسمومیت بارداری طول‌کشیده احتمال ناری دید، سردرد درد در ناحیه معده، اختلالات کبدی، خونریزی دستگاه گوارشی، اختلالات انعقادی و کاهش پلاکت، تشنج، خونریزی مغزی و مرگ وجود دارد.

## اجتناب از غذاهای پر نمک

بعضی از تحقیقات نشان داده تغذیه تاثیر

را ندارد، دیده شود ولی افرادی که یکی از عوامل خطر ذکر شده را دارند باید قبل از بارداری نسبت به رفع یا کنترل آن اقدام کنند. خانم‌ها بهتر است بارداری را به تعویق نیندازند. بهترین سن برای بارداری قبل از ۳۵ سالگی است. البته بارداری قبل از ۱۸ سالگی اصلاً توصیه نمی‌شود.

## عوامل افزایش فشارخون در بارداری

وزن زیاد، سابقه فامیلی افزایش فشارخون، بارداری در سنین بالا به‌خصوص بعد از ۳۵ سالگی، بارداری در سنین خیلی پایین، ابتلا به بیماری دیابتیک (دیابت احتمال بروز فشارخون مزمن و مسمومیت بارداری را زیاد می‌کند) و بارداری شکم اول خانم‌ها می‌تواند ابتلا به فشارخون بالا می‌کند.

## فشارخون بالا در بارداری قابل پیشگیری است!

فشارخون بالا یا مسمومیت بارداری ممکن است در فردی که هیچ یک از عوامل خطر