

اختلالات فشار خون در دوران بارداری چیست؟

ماماها، فشار خون زنان باردار یا زنانی را که اخیراً وضع حمل کرده اند مرتب اندازه میگیرند. فشار خون اکثر زنان در طول دوران بارداری عادی است. فشار خون حدود 10% از زنان باردار بالا خواهد رفت. اکثر زنانی که در طول دوران بارداری یا پس از زایمان دچار فشار خون بالا هستند، خودشان و نوزادشان هیچ کدام با مشکلات عمده ای روبرو نخواهند شد.

ماماها و سایر مراقبین درمانی بخش زایمان از اصطلاح "اختلالات فشار خون در دوران بارداری" "hypertensive disorders of pregnancy" (یا HDP) برای توصیف عوارض گوناگون استفاده میکنند که عبارتند از:

| | |
|------------------------------|--|
| فشار خون بالا قبل از بارداری | فشار خون بالا که قبل از دوران بارداری بروز میکند و یا قبل از هفته بیستم بارداری آغاز میشود. |
| فشار خون بالای دوران بارداری | فشار خون بالای دوران بارداری، افزایش فشار خونی است که در نیمه دوم بارداری رخ میدهد. فشار خون بالای دوران بارداری شایع ترین شکل HDP است. این فشار خون بالا هیچ مشکلی برای مادر یا نوزاد ایجاد نمیکند و معمولاً به زودی بعد از زایمان برطرف میشود. |

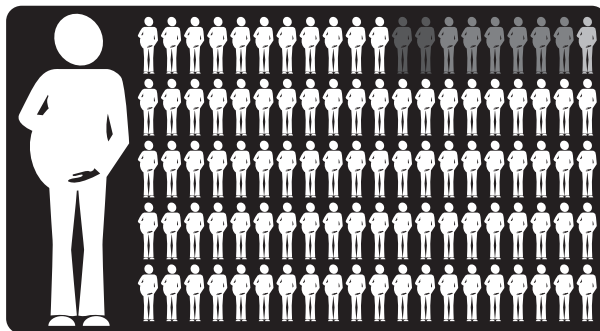
گاهی اوقات فشار خون بالای قبل از بارداری یا فشار خون بالای دوران بارداری میتواند منجر به پریاکلامپسیا شود.

| | |
|--------------|---|
| پریاکلامپسیا | افزایش فشار خون است که در نیمه دوم بارداری همراه با مشکلات دیگر مثل وجود پروتئین در ادرار رخ میدهد. |
|--------------|---|

چرا پریاکلامپسیا تا این حد جدی است؟

- پریاکلامپسیا میتواند جریان خون را در جفت، اندامی داخل رحم حامل غذا و اکسیژن به نوزاد، کاهش دهد. این امر اکسیژن و مواد مغذی را که نوزاد دریافت میکند کاهش داده و ممکن است سرعت رشد نوزاد را نیز کم کند.
- در برخی موارد نادر از پریاکلامپسیا، ممکن است لازم شود که نوزاد را زودتر از حد معمول به دنیا بیاورند.
- پریاکلامپسیا ممکن است باعث جدا شدن پیش از وقت جفت از رحم (جدایی پیش رس جفت) شود. این یک وضعیت اضطراری نادر است که میتواند باعث خونریزی مادر شده و مانع رسیدن اکسیژن کافی به نوزاد گردد.

خوشبختانه وقتی زنان باردار بطور مرتب تحت مراقبت ماماها یا سایر متخصصین مراقبتهای درمانی قرار دارند، معمولاً پریاکلامپسیا سریعاً تشخیص داده شده و بطور موثری درمان میشود. بسیاری از زنان مبتلا به پریاکلامپسیا دارای زایمان عادی و نوزادان سالم هستند. اختلالات فشار خون در دوران بارداری در زمره شایع ترین عوارضی هستند که در طول دوران بارداری رخ میدهند.

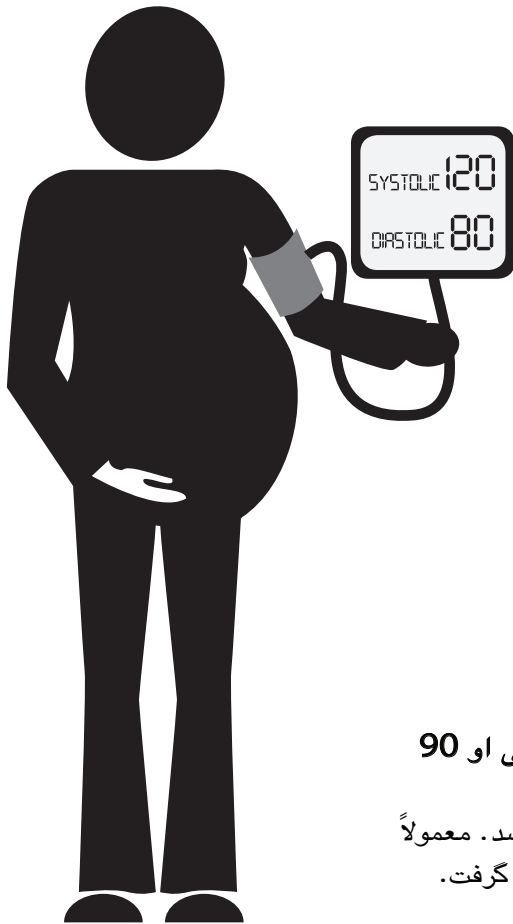


از 100 زن باردار عادی در کانادا

- یک نفر مبتلا به فشار خون بالای قبل از بارداری میشود
- پنج یا شش نفر مبتلا به فشار خون بالای دوران بارداری میشوند
- یک یا دو نفر مبتلا به پریاکلامپسیا میشوند

تعداد کمی از این زنان با مشکلات جدی در دوران بارداریشان مواجه خواهند شد.

فشار خون بالا چیست؟



فشار خون بالا (Hypertension) اصطلاح بالینی است که در هنگام تشریح بالا بودن فشار خون از آن استفاده میشود. فشار خون، نیرویی است که توسط خون بدن بر دیواره سرخرگها، یعنی رگهایی که خون را از قلب به سایر قسمتهای بدن حمل میکنند، اعمال میشود. افزایش فشار خون هنگامی رخ میدهد که این نیرو از حد معمول بیشتر باشد. ماماها و سایر متخصصین مراقبتهای درمانی فشار خون را با استفاده از دستگاه فشارسنج که به صورت بازو بند به دور بازو پیچیده میشود و یک گوشی (پزشکی) برای گوش دادن به جریان خون اندازه گیری میکنند. آنها از دو عدد برای اندازه گیری فشار خون استفاده میکنند. اولین عدد (سیستولی) فشار داخل سرخرگها را در هنگام انقباض (ضربان) قلب نشان میدهد و عدد دوم (دیاستولی) فشار داخل سرخرگها را در هنگام استراحت قلب بین ضربانها توصیف میکند.

میزان عادی فشار خون "120 روی 80" تعریف شده و به میلیمتر جیوه (mmHG) اندازه گیری میشود.

فشار خون یک زن باردار زمانی بالا در نظر گرفته میشود که اندازه دیاستولی او 90 میلیمتر جیوه (mmHg) یا بالاتر باشد.

یک بار اندازه گیری غیرعادی، به این معنی نیست که فشار خون شما بالا باشد. معمولاً برای تشخیص صحیح بالا بودن فشار خون، باید دو یا چند بار آن را اندازه گرفت.

چرا برخی از زنان به پریاکلامپسیا مبتلا میشوند؟

دانشمندان کاملاً نمیدانند چه چیزی باعث بروز پریاکلامپسیا میشود. ممکن است بر اثر اختلافی باشد که در نحوه تشکیل جفت بوجود می آید. این فرایند اختلاف تشکیل جفت ممکن است به آن صدمه برساند و باعث آزاد سازی مواد شیمیایی در جریان خون مادر شود که عوارض زیر را در پی خواهد داشت:

عوامل خطر ابتلا به پریاکلامپسیا:

- قبلاً سابقه پریاکلامپسیا داشته اید
- مبتلا به دیابت یا امراض التهابی هستید که بر سیستم ایمنی بدن شما تأثیر میگذارد (مثل لوپوس - lupus)
- دوقلو حامله هستید
- دارای سابقه خانوادگی پریاکلامپسیا میباشید (مادر یا خواهر شما مبتلا به پریاکلامپسیا بوده اند)
- اولین دوره بارداری شما است
- هنگام باردار شدن شاخص توده بدنی (body mass index) شما بالای 30 بوده است (اضافه وزن دارید)

- فشار خون بالا.
- بر عملکرد کلیه تاثیر میگذارد و باعث وجود پروتئین در ادرار میشود.

احتمال ابتلای پریاکلامپسیا در برخی از زنان بیش از دیگران است. در صورت دارا بودن یک یا تعداد بیشتری از عوامل خطر زیر، احتمال زیاد می رود که به پریاکلامپسیا مبتلا شوید.

چه آزمایشاتی ابتلای من به HDP را نشان میدهند؟

مامای شما به طور منظم فشار خون شما را اندازه میگیرد. شما یا مامایتان ممکن است از نواری (ژرفاسنج) برای بررسی وجود پروتئین در ادرارتان استفاده کنید. ماماها از این دو روش برای مشاهده تغییراتی که امکان ابتلای شما به HDP را نشان میدهند، استفاده میکنند.

عوامل خطر ابتلا به پریاکلامپسیا:

- سر درد شما برطرف نمیشود، حتی بعد از مصرف دوتیلنول (استامینوفن) 1000 mg به فاصله چهار ساعت (و این که به تازگی غذا خورده و به اندازه کافی آب نوشیده اید)
- مشکلات در بینایی: تاری بینایی، جرقه بینایی، لکه های سیاه
- معده درد
- حالت تهوع بیشتر (زیر و رو شدن معده) یا استفراغ بیش از حد معمول
- احساس درد در قفسه سینه یا نفس تنگی

اگر با این موارد روبرو میشوید، با مامای خود تماس بگیرید:

یک بار اندازه گیری بالای فشار خون، دلیل بر این نمیشود که شما دارای فشار خون بالا هستید معمولاً برای تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری فشار خون برای دو بار یا بیشتر لازم است. همچنین، یک بار آزمایش نواری مثبت (+1 یا بیشتر) دلیل نمیشود که میزان پروتئین موجود در ادرار شما مضر باشد. در صورت احتمال بروز تغییرات، مامای شما ممکن است مایل به مراقبت بیشتر از شما باشد. مهم است که زنان به نشانه های دیگری که نشانگر بروز پریاکلامپسیا میباشند، توجه کنند.

اگر من به HDP مبتلا باشم، چه میشود؟

مامای شما ممکن است در صورت مشکوک بودن به HDP، ترتیبی دهد که شما با یک پزشک ملاقات کنید. پزشک قادر خواهد بود با دستور آزمایشاتی، اطلاعات مشخص تری درباره وضعیت شما بدست آورد و در صورت نیاز برای شما دارو تجویز کند. در برخی از مناطق ماماها خودشان از طریق هماهنگی با پزشکان و بیمارستانهای محلی قادر به انجام این آزمایشات میباشند. براساس اندازه گیریهای فشار خون، وضعیت کلی شما، مدت زمان بارداری شما، خواسته ها و اولویت های شما ممکن است موارد زیر توصیه شوند:

| | |
|--|---------------------|
| یک متخصص ممکن است برای کاهش فشار خونتان مصرف دارو را به شما توصیه کند. بسیاری از داروهای مختلفی که برای کاهش فشار خون مصرف میشوند، در طول دوران بارداری و شیر دهی بی خطر هستند. | دارو |
| <ul style="list-style-type: none">• آزمایش ادرار به منظور پی بردن به افزایش سطح پروتئین و بررسی سلامتی کلیه های شما.• آزمایش خون برای بررسی علائم دیگری که نشان میدهند اگر کلیه ها و کبد شما به خوبی کار نمیکنند و بررسی امکان لخته شدن خون شما.• ممکن است سونوگرافیایی برای پیگیری رشد و تکامل نوزادتان بطور مکرر توصیه شوند. | آزمایشات اضافی دیگر |
| در برخی موارد، برای حفظ سلامتی مادر ممکن است لازم شود از طریق القای زایمان (شروع درد مصنوعی) نوزاد را زودتر از موعد معمول به دنیا آورد. | تولد پیش رس نوزاد |

ممکن است لازم شود که یک پزشک جنبه هایی از مراقبت از شما را به عهده بگیرد. در این صورت، مامای شما به حمایت خود ادامه خواهد داد و پس از بهتر شدن HDP دوباره مراقبت از شما را به عهده خواهد گرفت.

HDP چگونه بر بارداری و زایمان من تاثیر خواهد داشت؟

اکثر زنان مبتلا به HDP، شامل پریاکلامپسیا، نوزادان سالم به دنیا می آورند. مامای شما ممکن است در طول بارداری مراقبت بیشتری را توصیه کند تا مطمئن شود که شما و نوزادتان سالم بمانید. این نظارت ها و مراقبت ها شامل موارد زیر میباشند:

- اندازه گیری فشار خون به دفعات بیشتر
 - آزمایش ادرار
 - آزمایش خون
 - سونوگرافی برای اندازه گیری رشد نوزادتان.
- به جز این، چه HDP داشته و چه نداشته باشید، بسیاری از جنبه های بارداری و زایمان شما یکسان خواهند بود. مامای شما همچنین درباره نحوه تاثیر HDP بر انتخاب محل زایمان شما صحبت خواهد کرد.

بعد از تولد نوزادم چه اتفاقی می افتد؟

اگر بعد از تولد نوزادتان درد دارید، مامای شما ممکن است پیشنهاد کند که از مصرف برخی از داروهای مشخص خودداری کنید. اگر در طول دوران بارداری فشار خونتان بالا بوده است، برای تسکین درد پس از زایمان استامینوفن (تیلولن) توصیه میشود. معمولاً ایبوپروفن (ادویل) توصیه نمیشود.

مامای شما پس از دوره زایمان فشار خونتان را تحت نظر دارد تا از بدتر نشدن آن مطمئن شود. اکثر زنانی که در طول دوران بارداری فشار خون بالا داشته اند، متوجه میشوند که به زودی بعد از تولد نوزاد، فشار خونشان به حالت عادی بر میگردد.

برخی از زنان ممکن است بعد از تولد نوزادشان هنوز هم به علت بالا بودن فشار خون مجبور به مصرف دارو شوند. ماما و یا پزشکتان درباره داروهای توصیه شده با شما صحبت خواهند کرد. اکثر داروهای تجویزی برای فشار خون بالا، هنگام شیر دادن بی خطر هستند.

گاهی اوقات، در زنان بعد از تولد نوزادشان نشانه های HDP بروز میکنند. HDP که در دوره پس از زایمان رخ میدهد، میتواند خفیف و یا بسیار جدی باشد. به همین علت برای زنان مهم است که به علائم دیگری که از بروز پریاکلامپسیا خبر میدهند، توجه کنند. (لطفاً به جدول سایر علائم پریاکلامپسیا مراجعه کنید). در صورت مشاهده این علائم یا نشانه ها در دوره پس از زایمان، لطفاً به مامایتان اطلاع دهید.

سلامتی شما در بلند مدت

زنان مبتلا به HDP در معرض خطر بالای ابتلا به HDP در بارداریهای آینده میباشند و همچنین در آینده در معرض خطر بیشتر ابتلای به فشار خون بالای مزمن هستند.

مامای شما میتواند در مورد آنچه که میتوانید برای کمک به کاهش خطر ابتلا به مشکلات فشار خون در آینده انجام دهید، با شما صحبت کند.

مامای شما همچنین اطلاعات مربوط به فشار خونتان را در اختیار پزشک خانواده، پرستار متخصص یا سایر مراقبینی میگذارد که بعد از پایان مراقبت مامایی، از شما مراقبت درمانی به عمل می آورند.

آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

سوالات، ابهامات یا عقاید خود را با مامایتان در میان بگذارید. میتوانید آنها را در زیر این صفحه یا در یک ورق کاغذ دیگری بنویسید.
