



اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

ما الذي أحتاج إلى معرفته؟

خلال فترة الحمل، ستحدث قابلتك معك عن المراقبة الروتينية لضغط الدم واضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

ما هي اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؟

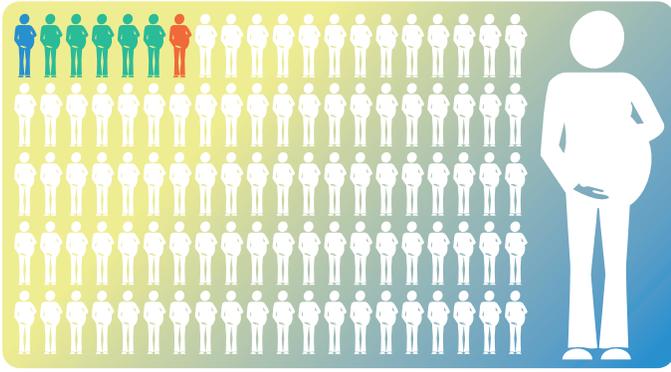
تقوم القابلات بقياس ضغط الدم بانتظام أثناء الحمل وبعد الولادة.

على الأرجح أن يكون ضغط دمك طبيعياً أثناء رعايتك. حوالي 7 في المائة فقط من الحوامل سيعانين من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. أما المشكلات الأكثر خطورة فتقتصر على عدد قليل من المصابات بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أو بعد الولادة. على الرغم من أن هذه المشكلات غير شائعة، إلا أنه من المهم أن تكوني على دراية بالعلامات والأعراض ذات الصلة ومتى تتواصلين بقابلتك إن كانت لديك أي مخاوف.

تستخدم القابلات ومقدمو الرعاية الآخرون مصطلح "اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل" لوصف مجموعة من الحالات، بما في ذلك:

ارتفاع ضغط الدم المزمن	ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل	مقدمات الارتعاج (مقدمات تسمم الحمل)
<ul style="list-style-type: none">ارتفاع ضغط الدم الذي يبدأ قبل الحمل أو في النصف الأول من الحمل (قبل الأسبوع العشرين أو الشهر الخامس)	<ul style="list-style-type: none">ارتفاع ضغط الدم الذي يبدأ في النصف الثاني من الحمل (بعد الأسبوع العشرين أو الشهر الخامس)الشكل الأكثر شيوعاً لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمليزول عادة بعد الولادة بفترة وجيزة	<ul style="list-style-type: none">ارتفاع ضغط الدم الذي يبدأ في النصف الثاني من الحمل مع مشاكل أخرى في أعضاء معينة في الجسم (مثل الكبد أو الكلى)يمكن أن يتطور ارتفاع ضغط الدم الموجود مسبقاً أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل ويؤدي أحياناً إلى مقدمات تسمم الحمل

تعد اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل من أكثر المضاعفات شيوعاً أثناء الحمل. يمكن أن تتراوح شدة ارتفاع ضغط الدم من ارتفاع طفيف في ضغط الدم، مع عدم وجود أعراض أخرى، إلى آثار أكثر خطورة على المرأة الحامل والجنين. لحسن الحظ، الحالات الأكثر خطورة نادرة.



لكل 100 حالة حمل في كندا:

حمل واحد سيتأثر بارتفاع ضغط الدم الموجود مسبقًا
خمسـة سوف يتأثرون بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل
حمل واحد سوف يتأثر بمقدمات تسمم الحمل

كيف يتم قياس ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم هو المصطلح السريري لارتفاع الضغط. ضغط الدم هو القوة التي يضغط بها دمك على جدران شرايين الجسم، وهي الأوعية التي تنقل الدم بعيدًا عن القلب إلى باقي أجزاء الجسم. ارتفاع ضغط الدم يعني أن هذه القوة أكبر من المعتاد.

القابات ومقدمو الرعاية الصحية الآخرون يقيسون ضغط الدم عن طريق شد رباط حول أعلى ذراعك واستخدام سماعة الطبيب للاستماع إلى تدفق الدم. يمكن أيضًا استخدام آلات ضغط الدم الآلية. يتم قياس ضغط الدم باستخدام رقمين. الرقم الأول (الانقباضي) يصف الضغط في شرايينك عندما ينبض قلبك. الرقم الثاني (الانبساطي) يصف الضغط في شرايينك عندما ينبسط قلبك بين الضربات.



يقال أن هذا هو "120 فوق 80".
يقاس ضغط الدم بالمليمترات
الزئبقية (mmHg).



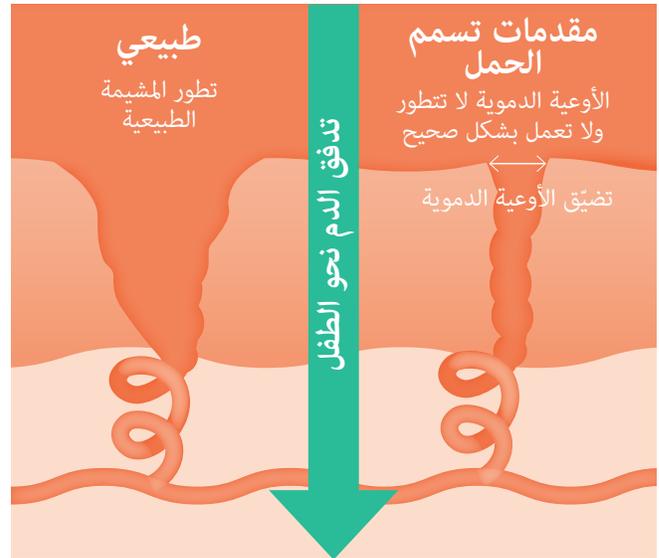
يعتبر أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم عندما يبلغ ضغط الدم الانقباضي 140 ملم زئبقي أو أعلى و / أو ضغط الدم الانبساطي 90 ملم زئبقي أو أعلى.

لماذا قد أصاب بمقدمات تسمم الحمل؟

لا يعرف العلماء أسباب مقدمات تسمم الحمل معرفة تامة. فقد ينجم عن اختلاف في نمو المشيمة، العضو الموجود داخل الرحم الذي ينقل الغذاء والأكسجين إلى الطفل. وقد يؤدي ذلك إلى إتلاف المشيمة وإطلاقها لمواد كيميائية في مجرى الدم مما ينتج عنه

- التسبب في ارتفاع ضغط الدم
- الإضرار بالأوعية الدموية
- التأثير على وظائف الكلى والكبد

لحسن الحظ، عادةً ما يتم اكتشاف مقدمات تسمم الحمل وعلاجها بشكل فعال عندما تتلقين رعاية منتظمة. معظم الحوامل اللواتي يعانين من مقدمات تسمم الحمل تكون ولارتهن طبيعياً وأطفالهم أصحاء.



بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بمقدمات تسمم الحمل من غيرهم. يحدث ذلك أحياناً دون أي يكون عند الإصابة عوامل خطر، ولكن من المرجح أن تصابي بمقدمات تسمم الحمل إذا كان لديك عاملاً أو أكثر مما يلي:

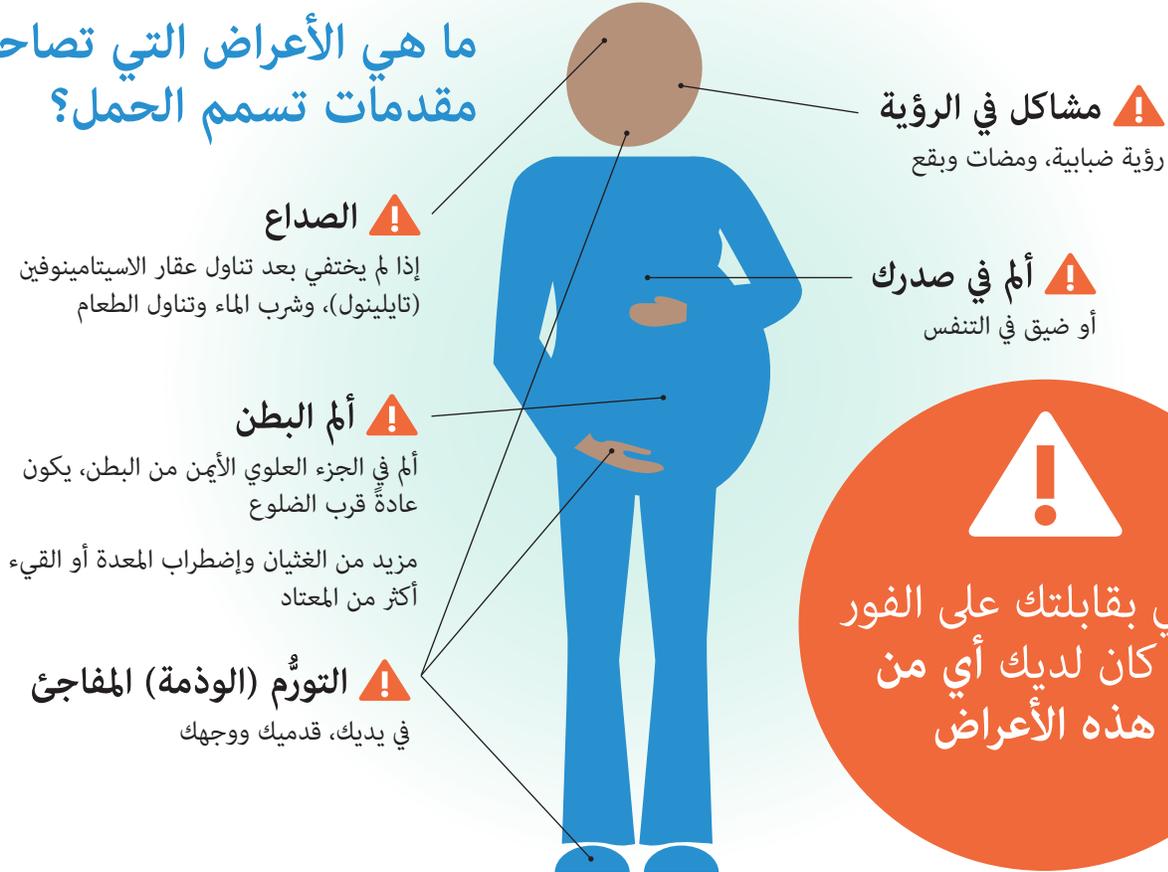
عوامل الخطر التي قد تسهم في الإصابة بمقدمات تسمم الحمل

- أصبت بمقدمات تسمم الحمل في الماضي
- كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم قبل الحمل
- لديك مرض السكري أو مرض التهابي (مثل الذئبة) الذي يؤثر على جهاز المناعة لديك
- أنت حامل بتوأم
- لديك تاريخ عائلي من مقدمات تسمم الحمل (كانت والدتك أو شقيقتك مصابة بمقدمات تسمم الحمل)
- هذا هو حملك الأول، أو أنه قد مضى أكثر من 10 سنوات على آخر حمل لك
- كان مؤشر كتلة جسمك أعلى من 30 عندما أصبحت حاملاً
- أصبحت حاملاً بتقنيات المساعدة على الإنجاب (مثل أطفال الأنابيب)

! ما سبب خطورة مقدمات تسمم الحمل؟

- يمكن أن تقلل مقدمات تسمم الحمل من تدفق الدم إلى المشيمة، مما يؤدي إلى انخفاض الأكسجين والمواد الغذائية التي يتلقاها الطفل، وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى إبطاء نمو الطفل.
- في بعض حالات الإصابة بمقدمات تسمم الحمل، قد يحتاج الطفل إلى الولادة المبكرة.
- قد تسبب مقدمات تسمم الحمل إلى انفصال المشيمة عن الرحم في وقت مبكر جداً (انفصال المشيمة). هذه حالة طارئة نادرة يمكن أن تسبب نزيفاً لدى الحامل وتمنع الطفل من الحصول على ما يكفي من الأكسجين.
- في حالات نادرة، وإذا لم يتم العلاج، يمكن أن تتحول مقدمات تسمم الحمل إلى تسمم الحمل، وهي حالة خطيرة للغاية تنطوي على نوبات تشنج لدى المرأة الحامل، ويمكن أن تؤدي إلى سكتة دماغية، غيبوبة أو الوفاة

ما هي الأعراض التي تصاحب مقدمات تسمم الحمل؟



هل يمكنني منع حدوث مقدمات تسمم الحمل؟

يمكن لبعض العوامل اللواتي لديهن عوامل الخطر تناول جرعة منخفضة من الأسبرين كل مساء قبل النوم. قد يساعد ذلك في خفض احتمالات الإصابة بمقدمات تسمم الحمل. يعتبر الأسبرين آمناً أثناء الحمل ويكون أكثر فاعلية إذا بدأت بتناوله في وقت مبكر من الحمل، أي قبل الأسبوع السادس عشر من الحمل. لا ينصح الجميع بذلك. ستراجع قابلتك ما إذا كان ذلك مفيداً لك أثناء الحمل. من المهم مراقبة العلامات والأعراض والتحدث إلى قابلتك على الفور إن كانت لديك أية مخاوف، حتى لو كنت تتناولين الأسبرين بالفعل أثناء الحمل.

ما هي الفحوصات التي ستظهر ما إذا كان لدي ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؟

ستفحص قابلتك ضغط دمك أثناء زيارتك المنتظمة وتراقب حالتك لتقصي علامات مقدمات تسمم الحمل طوال فترة الحمل، خاصة إذا كانت لديك أي عوامل خطر. من المهم أيضاً الانتباه إلى الأعراض التي قد تشير إلى مقدمات تسمم الحمل وإبلاغ قابلتك ومقدمي الرعاية الآخرين.

فحوصات اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

قياس واحد يظهر ضغط دم مرتفع لا يعني أنك مصابة بارتفاع ضغط الدم. عادة، يحتاج الأمر لإجراء قياسين أو أكثر لضغط الدم لمعرفة ما إذا كنت مصابة بارتفاع ضغط الدم. قد يتم إجراء هذه القياسات خلال الزيارة الواحدة لقابلتك، كما أنه من الممكن وضع خطة لقياس ضغط الدم في مكان مختلف.

قياس ضغط الدم



يكشف فحص البول بالغمائس عن وجود البروتين في البول، والذي يمكن أن يكون مؤشراً على ارتفاع ضغط الدم عندما تتأثر الكلى بذلك. فحص بول إيجابي واحد لا يعني أن لديك مستويات بروتين بروتين ضارة في البول.

فحص البول بالغمائس



قد يوصى بالمزيد من المتابعة: في حالة الاشتباه بارتفاع ضغط الدم، قد تقوم قابلتك بترتيب موعد لك مع الطبيب. سيطلب منك الطبيب إجراء فحوصات توفر مزيداً من المعلومات وسيصف لك الأدوية إذا لزم الأمر. يمكن للقابات في بعض المناطق إجراء هذه الفحوصات بأنفسهن. وقد تشمل هذه فحوصات الدم والبول.

هل يجب أن أقوم بقياس ضغط دمي في المنزل؟

قد توصيك قابلتك بمراقبة ضغط دمك في المنزل. ليس من الضروري أن يقوم الجميع بقياس ضغط الدم بين المواعيد. إذا أوصتك قابلتك بقياس ضغط الدم في المنزل، فإليك بعض النصائح للتأكد من حصولك على قياس دقيق:



ما الذي سيحدث إذا كان لدي إرتفاع في ضغط الدم؟

معظم الأشخاص الذين استطاعوا ضبط أو علاج إرتفاع ضغط الدم، بما في ذلك مقدمات تسمم الحمل، يلدن أطفالاً أصحاء. ستناقش قابلتك معك كيف يمكن أن يؤثر إرتفاع ضغط الدم على خياراتك بالنسبة لمكان الولادة.

قد يكون من الضروري أن يتولى الطبيب رعايتك. في هذه الحالة، ستستمر قابلتك في تقديم الدعم والمعلومات وفي مساندة خياراتك طيلة فترة الحمل وأثناء الولادة وبعد الولادة. يمكن لقابلتك الإجابة على أي تساؤلات أو مخاوف قد تكون لديك. في معظم الحالات، يمكن لقابلتك توفير الرعاية لك ولطفلك بعد الولادة.

استناداً الى قياسات ضغط الدم لديك، وحالتك العامة، ومدة حملك ورغباتك وأفضلياتك، قد يتم التوصية بما يلي:

الدواء



قد يوصي الطبيب بتناول دواء لخفض ضغط الدم. العديد من الأدوية المختلفة المستخدمة لخفض ضغط الدم آمنة أثناء الحمل وأثناء الرضاعة.

الولادة المبكرة للطفل



في بعض الحالات، قد تتطلب صحتك وعافيتك أن يولد طفلك في وقت أبكر من موعده عن طريق التحريض (بدء المخاض الاصطناعي).

قد يكون هذا قرارًا صعبًا، وفي هذه الحالة قد يكون دعم الصحة النفسية مفيدًا لك.

فحوصات إضافية



فحوصات البول للتحقق من مستويات البروتين المتزايدة وبالتالي التحقق من صحة كليتيك



فحوصات الدم للتحقق مما إذا كانت الكلى والكبد تعملان بشكل صحيح وللتحقق من قدرات تخثر الدم لديك



المزيد من فحوصات الموجات فوق الصوتية لتتبع نمو طفلك وتطوره



المزيد من قياسات ضغط الدم المتكررة، وفي بعض الحالات مراقبة ضغط الدم في المنزل

ماذا سيحدث بعد الولادة؟

ستقوم قابلتك بمراقبة ضغط دمك وتساءل عن الأعراض الأخرى بعد الولادة. إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، فمن المحتمل أن يعود إلى طبيعته بعد وقت قصير من ولادة طفلك.

مراقبة ضغط الدم

قد لا تزال بحاجة إلى تناول دواء ارتفاع ضغط الدم بعد ولادة طفلك. ستتحدث قابلتك / أو طبيبك معك عن الأدوية التي قد يوصى بها. العديد من الأدوية الموصوفة لارتفاع ضغط الدم آمنة ويمكن تناولها أثناء الرضاعة.

أدوية ضغط الدم

قد تقترح عليك قابلتك أن تتناول أدوية إذا شعرت بألم بعد ولادة طفلك. يمكن استخدام أسيتامينوفين (تايلينول) وإيبوبروفين (أدفيل) بأمان لتخفيف آلام ما بعد الولادة إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعًا أثناء الحمل.

التحكم بالألم

بعض الناس لا تظهر عليهم أعراض ارتفاع ضغط الدم إلا بعد ولادة طفلهم. يمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم الذي يبدأ بعد الولادة خفيفًا، أو قد يكون خطيرًا جدًا. غالبًا ما يحدث في الأيام الأولى بعد الولادة، ولكنه قد يحدث بعد أسابيع أو شهور. إذا ما لاحظت أي علامات أو أعراض بعد الولادة، تواصل مع قابلتك أو أي مقدم رعاية آخر إذا لم يعد لديك قابلة.

ارتفاع ضغط دم جديد بعد الولادة

صحتك على المدى الطويل

إذا كان لديك ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل ، فأنت أكثر عرضة أو للإصابة بارتفاع ضغط الدم في حالات الحمل المستقبلية. أنت أيضاً أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والأوعية الدموية في وقت لاحق في حياتك.

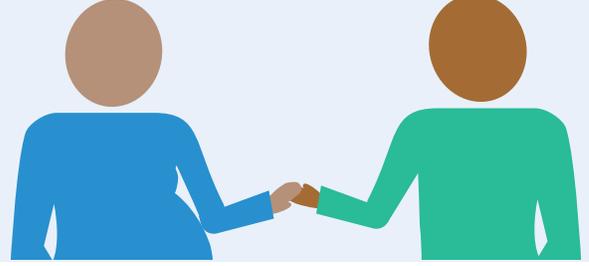
يمكن لقابلتك التحدث معك حول ما يمكنك القيام به للمساعدة في تقليل مخاطر إصابتك بمشاكل ضغط الدم في المستقبل.

كما ستقدم قابلتك معلومات حول ضغط دمك إلى طبيب الأسرة أو الممرضة الممارسة أو مقدم الرعاية الآخر الذي سيعتني بك بمجرد مغادرتك رعاية القبالة.

صحتك النفسية

إذا كان لديك ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل ، فقد تواجهين زيادات في التوتر ومشاعر القلق أو الاكتئاب أو إجهاد ما بعد الصدمة بعد الولادة.

يمكنك التحدث إلى قابلتك حول تأثيرات ارتفاع ضغط الدم على الصحة النفسية وكيفية الحصول على الدعم.



مزيداً من الموارد

مؤسسة مقدمات تسمم الحمل - تهدف هذه المؤسسة الخيرية إلى زيادة الوعي وتطوير البحث في مسألة ارتفاع ضغط الدم. كما تقدم معلومات حول الرعاية الصحية ودعم الصحة النفسية للمصابين بارتفاع ضغط الدم. متاح على

<https://www.preeclampsia.org>

ارتفاع ضغط الدم: قياس ضغط الدم في المنزل - تم تطوير هذه الموارد بواسطة HealthLink BC ، مع مزيد من التفاصيل والصور حول كيفية قياس ضغط الدم في المنزل. متاح على:

<https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/heart-health-and-stroke/high-blood-pressure-checking-your-blood-pressure-home>

المنظمة الدولية للدعم بعد الولادة - تعمل هذه المنظمة على تعزيز الوعي والوقاية والعلاج من قضايا الصحة النفسية المتعلقة بالإنجاب. تقدم خط مساعدة عبر الهاتف ومجموعات دعم عبر الإنترنت ودليل لمقدمي الدعم المحليين. متاح على:

<https://www.postpartum.net/get-help/>

هل تحتاجين إلى المزيد من المعلومات؟

اخبري قابلتك بأسئلتك ومخاوفك وأفكارك. يمكنك كتابتها أدناه أو على ورقة أخرى:

توفر هذه الوثيقة معلومات ملائمة للعميل مستندة إلى إرشادات الممارسة السريرية لجمعية قابلات أونتاريو رقم ١٥: اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. إنها مصممة لمساعدتك على فهم بعض الاعتبارات والخيارات التي قد تواجهك أثناء تلقي الرعاية على يد القبالة. لا يقصد بهذه الوثيقة أن تحل محل النقاشات المستنيرة لخياراتك والتي ستجربها أنت و قابلتك. إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف أو أفكار بعد قراءة هذه الوثيقة، فيرجى إخبار قابلتك بها.