

# اختلالات فشار خون بالا در دوران بارداری

من باید چه اطلاعاتی داشته باشم؟

در دوران بارداریتان مامای شما درباره نظارت بر فشار خون و اختلالات فشار خون بالا در بارداری (HDP) با شما صحبت خواهد کرد.

## اختلالات فشار خون بالا در دوران بارداری چیست؟

ماماها، بطور مرتب فشار خون شما را در طول دوران بارداری و بعد از زایمان اندازه میگیرند.

احتمالاً فشار خون شما در طول مراقبت (بارداری) عادی خواهد بود. تنها حدود 7 درصد از افراد باردار در طول بارداری فشار خون بالا پیدا میکنند تعداد کمی از افراد با فشار خون بالا، در دوران بارداری و بعد از زایمان با مشکلات جدی تری روبرو خواهند شد. اگرچه این مشکلات غیر معمول هستند، اما مهم است که از علائم و نشانه های مربوط به آنها و در صورت نگرانی، از زمان تماس با مامای خود آگاه باشید.

ماماها و سایر مراقبین درمانی از اصطلاح "اختلالات فشار خون بالا در دوران بارداری" (HDP) استفاده میکنند تا طیف وسیعی از عوارض را که شامل موارد زیر است، توصیف کنند:

پره اکلامپسی	فشار خون بالای دوران بارداری	فشار خون بالا از قبل از (بارداری)
<ul style="list-style-type: none"> <li>فشار خون بالا که در نیمه دوم بارداری همراه با مشکلات دیگر در برخی از اندامهای خاص بدن (مثل کبد و کلیه) شروع میشود</li> <li>گاهی ممکن است فشار خون بالای قبل از بارداری، و یا فشار خون بالای دوران بارداری، به پره اکلامپسی منجر شود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فشار خونی که در نیمه دوم بارداری (بعد از هفته بیستم یا ماه پنجم) شروع میشود</li> <li>رایجترین شکل فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP)</li> <li>معمولاً به زودی بعد از زایمان برطرف میشود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فشار خون بالایی که قبل از بارداری یا در نیمه اول بارداری (قبل از هفته بیستم یا ماه پنجم) شروع میشود.</li> </ul>

اختلالات فشار خون بالا در دوران بارداری جزو شایعترین عوارض دوران بارداری بشمار میروند. شدت فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) میتواند از افزایش خفیف در فشار خون، بدون هیچ علائم دیگری تا تأثیرات جدی تر برای فرد باردار و جنین متغیر باشد. خوشبختانه عوارض جدی تر نادر هستند.

این جزوه برخی از اطلاعات کلی درباره فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) را شرح میدهد تا در صورت وقوع به شما در مورد آنچه که باید آگاه باشید و آنچه که باید انتظار داشته باشید، کمک کند. این جزوه حکم مکمل را دارد و جایگزینی برای صحبت با مامایان یا سایر مراقبین درمانی نمیشود.



## از هر 100 بارداری در کانادا:

یک نفر تحت تاثیر فشار خون بالای قبل از بارداری قرار خواهد گرفت

پنج نفر تحت تاثیر فشار خون بالای دوران بارداری قرار خواهند گرفت

یک نفر تحت تاثیر پره اکلامپسی قرار خواهد گرفت

## فشار خون بالا چگونه اندازه گیری میشود؟

فشار خون بالا (هایپرنتنشن) یک اصطلاح بالینی است. فشار خون، فشاری است که خون شما بر دیواره سرخرگهای بدن یعنی رگهایی که خون را از قلب به سایر قسمتهای بدن حمل میکند، اعمال میکند. فشار خون بالا یعنی این فشار بیشتر از حد معمول است.

ماماها و سایر مراقبین درمانی، با محکم بستن یک بازوبند فشار سنج به دور قسمت بالای بازوی شما و با استفاده از یک گوشی پزشکی (استتوسکوپ) برای گوش دادن به جریان خون، فشار خون را اندازه گیری میکنند. از دستگاههای فشار خون اتوماتیک نیز میتوان استفاده کرد. فشار خون با استفاده از دو عدد اندازه گیری میشود. عدد اول (انقباض قلب - سیستولیک) که فشار داخل سرخرگها را در زمان ضربان قلب شما توصیف میکند. عدد دوم (انبساط قلب - دیاستولیک) فشار خون را در سرخرگها در زمان استراحت قلب شما بین ضربات توصیف میکند.

فشار خون بر حسب میلیمتر جیوه "120 روی 80" اندازه گیری میشود (mmHg).



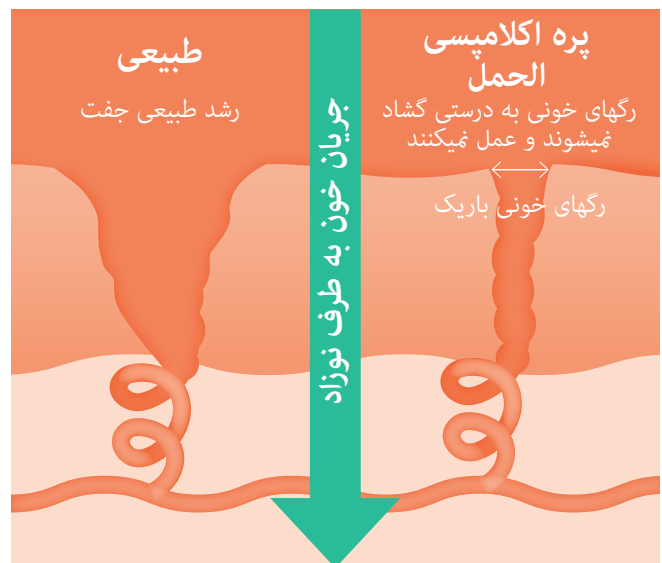
زمانی که فشار خون سیستولیک شما 140 mmHg یا بالاتر و/یا فشار دیاستولیک شما 90 mmHg یا بالاتر باشد، فشار خون شما بالا در نظر گرفته میشود.

## چرا من به پره اکلامپسی مبتلا میشوم؟

دانشمندان به طور کامل نمیدانند چه چیزی باعث پره اکلامپسی میشود. ممکن است به علت اختلالی در رشد جفت، عضوی در داخل رحم (زهدان) ناشی شود که مواد مغذی و اکسیژن را به نوزاد حمل میکند. این امر ممکن است به جفت صدمه برساند و باعث رها کردن مواد شیمیایی در جریان خون شما شود که میتواند:

- باعث فشار خون بالا شود
- به رگهای خونی صدمه برساند
- بر عملکرد کلیه و کبد تاثیر بگذارد

خوشبختانه پره اکلامپسی معمولا با دریافت مراقبت های منظم تشخیص داده شده و به طور موثر درمان میشود. اکثر افراد مبتلا به پره اکلامپسی زایمان طبیعی و نوزادان سالم دارند.



برخی از افراد بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به پره اکلامپسی هستند. این امر گاهی بدون وجود هیچ عامل خطری اتفاق میافتد، اما اگر یک یا چند عامل زیر را داشته باشید، به احتمال زیاد به پره اکلامپسی مبتلا میشوید:

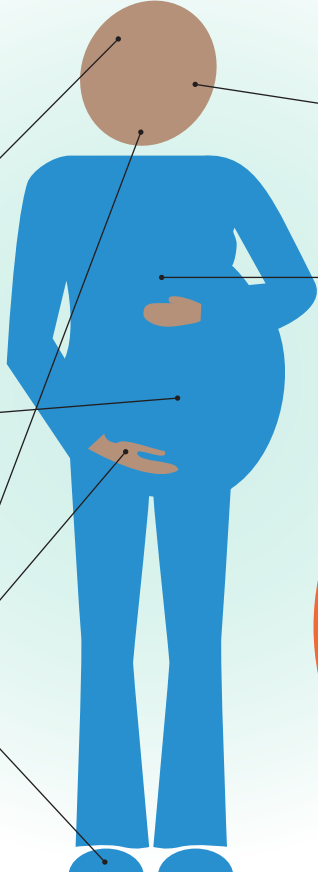
## عوامل خطر پره اکلامپسی

- در گذشته به پره اکلامپسی مبتلا شده اید
- قبل از باردار شدن فشار خون بالا داشته اید
- مبتلا به دیابت یا یک بیماری التهابی (مانند لوتوس) هستید که بر سیستم ایمنی شما تاثیر میگذارد
- دوقلو باردار هستید
- سابقه خانوادگی پره اکلامپسی دارید (پدر و مادر یا خواهر و برادران مبتلا به پره اکلامپسی بوده اند)
- این اولین بارداری شماست، یا بیش از 10 سال از آخرین بارداریتان میگذرد
- وقتی که حامله شدید شاخص توده بدنی (BMI) شما بالای 30 بود
- از طریق تکنولوژی تولید مثل کمکی (مثل لقاح مصنوعی - IVF) باردار شدید

## چرا پره اکلامپسی اینقدر جدی است؟

- پره اکلامپسی میتواند جریان خون را به جفت کاهش دهد. این امر اکسیژن و مواد مغذی دریافتی نوزاد را کم میکند، که میتواند باعث کند شدن رشد نوزاد گردد.
- در برخی از موارد پره اکلامپسی، ممکن است لازم شود که نوزاد زودتر از وقت معمول به دنیا بیاید.
- پره اکلامپسی ممکن است باعث جدا شدن زود هنگام جفت از رحم (جدا شدن ناگهانی جفت از رحم) شود. این یک موقعیت اضطراری نادر است که میتواند باعث خونریزی در فرد باردار شده و مانع شود که نوزاد اکسیژن کافی بگیرد.
- در موارد نادر، بدون درمان، پره اکلامپسی میتواند به اکلامپسی یعنی یک عارضه بسیار جدی تبدیل شود، شامل تشنج در فرد باردار که میتواند به سکته مغزی، گما (بیهوشی) یا مرگ منجر شود.

## علائم پره اکلامپسی کدامند؟



**مشکلات بینایی** ⚠️  
تاریبینی، تابش ها (برق زدن های) خیره کننده و لکه ها در دید

**درد در قفسه سینه** ⚠️  
یا تنگی نفس

**سردرد** ⚠️  
اگر با مصرف استامینوفن (تایلنول)، نوشیدن آب یا خوردن غذا برطرف نشود

**درد در ناحیه شکم** ⚠️  
درد در سمت راست بالای شکم، نزدیک دنده ها  
حالت تهوع، زیر و رو شدن معده یا استفراغ  
بیش از حد معمول

**ورم ناگهانی** ⚠️  
در دست، پا یا صورت

**در صورت داشتن هر یک از این نشانه ها فوراً با مامای خود تماس بگیرید**

## آیا میتوانم از پره اکلامپسی جلوگیری کنم؟

برای برخی از افراد بارداری عوامل خطر، مصرف آسپیرین با دوز پائین هر شب قبل از خواب میتواند احتمالات ابتلا به پره اکلامپسی را کم کند. مصرف آسپیرین در دوران بارداری بی خطر است و اگر زود یعنی در اوایل بارداری، قبل از هفته شانزدهم مصرف شود بیشترین تاثیر را خواهد داشت. این امر برای همه توصیه نمیشود. مامای شما بررسی خواهد کرد که آیا در طول دوران بارداریتان برای شما مفید خواهد بود یا خیر. توجه دقیق به علائم و نشانه ها و در صورت نگرانی، صحبت کردن فوری با مامايتان بسیار مهم است، حتی اگر در طول دوران بارداری دارید آسپیرین مصرف میکنید.

## چه آزمایشاتی نشان میدهند که من فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) دارم؟

مامايتان در ملاقاتهای منظم فشار خون شما را امتحان خواهد کرد و در طول دوران بارداری شما را از نظر علائم پره اکلامپسی تحت نظر خواهد داشت، بویژه اگر شما دارای هر گونه عوامل خطر باشید. همچنین بسیار مهم است که شما به هر یک از نشانه هایی که ممکن است نشانگر پره اکلامپسی باشد توجه کنید و آنها را به مامای خود و سایر مراقبین درمانی گزارش دهید.

### آزمایشات برای اختلالات فشار خون بالا در دوران بارداری

اندازه گیری فشار خون بالا برای یک بار به این معنا نیست که شما فشار خون بالا دارید. معمولاً دو یا چند بار اندازه گیری فشار خون لازم است تا بدانید که آیا فشار خون بالا (هایپرتنشن) دارید یا خیر. این اندازه گیریها ممکن است در زمان ویزیت با مامايتان صورت گیرند یا میتوان برای ارزیابی فشار خون شما در مکان دیگری برنامه ریزی کرد.

#### اندازه گیری فشار خون



آزمایش ادرار در ظرف مدرج، پروتئین ادرار شما را امتحان میکند که میتواند نشانه ای از فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) باشد زمانی که در کلیه ها اثر گذاشته است. یک جواب آزمایش مثبت در ظرف مدرج ادرار بدین معنا نیست که میزان مضر پروتئین در ادرارتان وجود دارد.

#### آزمایش اندازه گیری ادرار [در ظرف مدرج]



ممکن است جلسات پیگیری بیشتری توصیه شوند: در صورت مشکوک بودن به فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP)، ممکن است مامای شما ترتیبی دهد که به یک پزشک مراجعه کنید. پزشک آزمایشاتی برای دریافت اطلاعات بیشتر دستور خواهد داد و در صورت نیاز دارو تجویز خواهد کرد. در برخی از جوامع محلی ماماها خودشان میتوانند این آزمایشات را انجام دهند که ممکن است شامل آزمایشات خون و ادرار باشند.

## آیا باید فشار خونم را در منزل امتحان کنم؟

کنترل فشار خون در منزل ممکن است توسط مامايتان توصیه شود. اندازه گیری فشار خون برای همه افراد در بین قرارهای پزشکی شان توصیه نمیشود یا لازم نیست. اگر مامايتان توصیه میکند که شما فشار خونتان را در منزل امتحان کنید، در اینجا به چند نکته اشاره شده است که مطمئن شوید اندازه گیری دقیقی انجام میدهید:



# اگر فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) داشته باشم، چه میشود؟

اکثر افرادی که فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) را مدیریت یا درمان کرده اند، از جمله پره اکلامپسی، نوزادان سالمی به دنیا آورده اند. مامای شما در مورد نحوه تاثیر فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) در انتخاب محل زایمانتان، با شما صحبت خواهد کرد.

شاید لازم شود که یک پزشک مراقبت شما را به عهده بگیرد. در این صورت، مامای شما حمایت خود را ادامه داده و اطلاعاتی را پیشنهاد خواهد داد و از گزینه های شما در طول بارداری، زمان زایمان و پس از آن پشتیبانی خواهد کرد. ماما میتواند به هر سوال شما پاسخ دهد و نگرانیهای شما را برطرف کند. در بسیاری از مواقع، ماما میتواند از شما و نوزادتان پس از تولد مراقبت کند.

براساس اندازه گیریهای فشار خون، وضعیت کلی، مدت زمان بارداری، خواسته ها و ترجیحات شما ممکن است موارد زیر توصیه شوند:

## آزمایشات اضافی

آزمایشات ادرار برای بررسی میزان افزایش پروتئین و چک کردن سلامت کلیه های شما



آزمایشات خون برای اینکه چک شود که آیا کلیه و کبد شما به خوبی کار میکنند و همچنین امکان لخته شدن خون شما بررسی شود



سونوگرافی های مکرر برای ردیابی رشد و تکامل نوزاد شما



بررسی مکرر فشار خون و در برخی موارد نظارت بر فشار خون در منزل



## دارو

پزشک ممکن است برای کاهش فشار خون شما دارو توصیه کند. بسیاری از داروهای مختلف که برای پایین آوردن فشار خون استفاده میشوند در طول بارداری و زمان شیردهی بی خطر هستند.



## تولد زود هنگام نوزاد

در برخی موارد ممکن است بر اساس سلامتی و تندرستی شما لازم شود از طریق القای زایمان (شروع درد مصنوعی) نوزاد زودتر از معمول به دنیا بیاید. این امر میتواند تصمیم دشواری باشد و در صورت وقوع، ممکن است پشتیبانی سلامت روان برای شما مفید باشد.



## بعد از زایمان من چه اتفاقی می افتد؟

بعد از زایمان، ماما فشار خون شما را کنترل کرده و در مورد علائم دیگر پس از زایمان از شما سوال خواهد کرد. اگر در طول دوران بارداری دارای فشار خون بالا بودید، احتمالاً به زودی بعد از زایمان، این به حالت عادی باز خواهد گشت.

### نظارت بر فشار خون

بعد از تولد نوزادتان ممکن است شما باز هم به دارو برای فشار خون نیاز داشته باشید. ماما و/یا پزشک در مورد دارویی که ممکن است توصیه شود، با شما صحبت خواهند کرد. مصرف بسیاری از داروهایی که برای فشار خون بالا تجویز میشوند، در دوران شیردهی بی خطر است.

### دارو برای فشار خون

اگر بعد از تولد نوزادتان درد دارید، ممکن است ماما مصرف دارو را به شما پیشنهاد کند. اگر فشار خونتان در دوران بارداری بالا بوده است، میتوانید استامینوفن (تایلنول) و ایبوپروفن (ادویل) را برای تسکین درد پس از زایمان، با خیال راحت مصرف کنید.

### مدیریت و کنترل درد

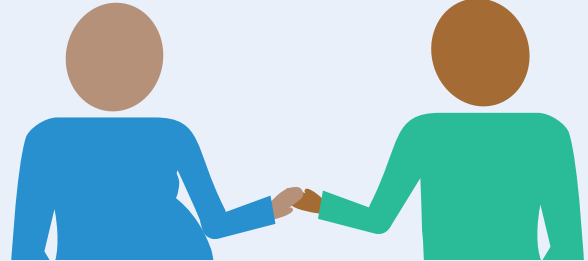
برخی از افراد فقط بعد از تولد نوزادشان، علائم فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) را نشان میدهند. فشار خون بالا (HDP) که بعد از زایمان شروع میشود میتواند خفیف یا بسیار جدی باشد. اغلب این امر در چند روز اول رخ میدهد اما میتواند هفته ها یا ماهها بعد هم اتفاق بیفتد. اگر علائم یا نشانه های آن را بعد از زایمان تجربه میکنید، مامايتان را فرا بخوانید یا اگر دیگر با ماما کار نمیکنید، با یک مراقب درمانی دیگر تماس بگیرید.

### فشار خون بالای (HDP) جدید پس از زایمان

## سلامت روان شما

اگر در طول دوران بارداری، (HDP) فشار خون بالا داشته اید، ممکن است بعد از زایمان با افزایش استرس، احساس اضطراب، افسردگی یا استرس پس از آسیب روحی روبرو شوید.

میتوانید درباره تأثیرات فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) بر سلامت روان، و نحوه کمک گرفتن، با مامای خود صحبت کنید.



## سلامتی بلند مدت شما

اگر فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) داشته اید، خطر ابتلا به آن در بارداریهای آینده نیز افزایش مییابد. همچنین در معرض خطر بیشتری از ابتلا به فشار خون بالا یا بیماری قلبی عروقی در مراحل بعدی زندگی خواهید بود.

مامای شما میتواند در مورد آنچه که میتوانید انجام دهید تا به کاهش خطر مشکلات فشار خون خود در آینده کمک کنید، صحبت کند.

وقتی شما از مراقبت مامایی خارج میشوید، مامای شما اطلاعاتی درباره فشار خونتان را به پزشک خانواده، پرستار ارشد، یا سایر مراقبینی که از شما مراقبت خواهند کرد، نیز ارائه خواهد داد.

## منابع بیشتر

بنیاد پره اکلامپسی - هدف این بنیاد خیریه افزایش آگاهی و پیشرفت تحقیقات درباره

(HDP) فشار خون بالا در دوران بارداری است. این بنیاد اطلاعات و مراقبتهای درمانی و پشتیبانی سلامت روان را در مورد فشار خون بالا در دوران بارداری (HDP) فراهم میسازد که در وب سایت <https://www.preeclampsia.org> موجود میباشد.

فشار خون بالا: امتحان کردن فشار خون در منزل - این منبع با جزئیات بیشتر و تصاویری درباره نحوه اندازه گیری فشار خون در منزل از طریق HealthLink BC ایجاد شده و در این وب سایت موجود است:

[www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/heart-health-and-stroke/high-blood-pressure-checking-your-blood-pressure-home](http://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/heart-health-and-stroke/high-blood-pressure-checking-your-blood-pressure-home)

پشتیبانی بین المللی پس از زایمان - این سازمان آگاهی، پیشگیری و درمان مربوط به مشکلات سلامت روان را در رابطه با تولد نوزاد ترویج میدهد. خط امداد تلفنی، گروههای پشتیبانی آنلاین و فهرستی از حمایت کنندگان محلی را در این وب سایت ارائه میدهد:

[/https://www.postpartum.net/get-help](https://www.postpartum.net/get-help)

## آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

سوالات، ابهامات یا نظرات خود را با مامایان در میان بگذارید. شما میتوانید آنها را در زیر این صفحه یا روی یک برگه دیگر بنویسید:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

این جزوه بر اساس دستورالعمل شماره 10 آموزش بالینی انجمن مامایی انتاریو، اطلاعات مورد علاقه مراجعین یعنی اختلالات فشار خون بالا در دوران بارداری را ارائه میدهد. این جزوه برای کمک به شما در درک بهتر برخی از مطالب و گزینه‌های طراحی شده است که ممکن است در حین دریافت کمک و مراقبت از طرف ماما با آنها مواجه شوید، اما به منظور جایگزین شدن گفتگوهای آگاهانه‌ای که شما و مامایان باهم خواهید داشت، نمی‌باشد. اگر بعد از مطالعه این جزوه سوال، ابهام یا ایده ای دارید، لطفاً با مامای خود در میان بگذارید.