



پدستان قائم (عج)

واحد آموزش بر بیمار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

## مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی

### چیست؟



با رویکرد آموزش خود مراقبتی به مددجو و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۹۹

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۱

کد بازنگری: ۰۰۵



## با آرزوی سلامتی و بهبودی شما عزیزان

تلفن تماس: .....

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۱۴ با کادری مجرب روزهای زوج از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



### منابع:

1. [https://www.clinicalkey.com/#1/content/patient\\_handout/5-s2.0-pe\\_ExitCare\\_DI\\_Preeclampsia\\_and\\_Eclampsia\\_en](https://www.clinicalkey.com/#1/content/patient_handout/5-s2.0-pe_ExitCare_DI_Preeclampsia_and_Eclampsia_en)
۲. بارداری و زایمان ویلیامز-ویراست بیست و چهارم- ۲۰۱۴- ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی، روشنگ قطبی انتشارات: گلپان

۱۲. بیشتر مواقع استراحت کنید. این امر در کنترل مسمومیت

بارداری مهم است. برای کمک به گردش خون جفت در زمان

استراحت به پهلو چپ بخوابید.

۱۳. در طول روز کمی راه بروید.

۱۴. در صورت داشتن علائم پره اکلامپسی حتما به پزشک مراجعه

نمایید.

۱۵. برای داشتن یک رژیم غذایی غنی از کلسیم؛ مصرف لبنیات،

کلم پیچ پخته، کلم بروکلی، بامیه و بادام پیشنهاد می شود.

در صورتی که علاوه بر مکمل کلسیم، مکمل های دیگری مثل آهن

استفاده می کنید، از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.

۱۶. مرکبات، کیوی، فلفل دلمه منابع خوب ویتامین C هستند که

در کنار مصرف زرده تخم مرغ، شیر، ماهی و مغزها (منابع ویتامین

D و E) نقش آنتی اکسیدانی بهتری ایفا می کنند.



## با اندازه گیری منظم فشار خون و وزن در

## دوران بارداری از بروز مسمومیت بارداری



## آموزش به بیمار و خانواده

۱. پرهیز از مصرف سیگار، الکل
۲. مراقبتهای منظم بارداری با کنترل دقیق فشار خون و وزن
۳. کاهش مصرف نمک و غذاهای سرخ شده و استفاده کافی از میوه ها و سبزیجات و لبنیات کم چرب
۴. استراحت کافی
۵. در صورت صلاحدید پزشک، در منزل یا در بیمارستان بستری و بطور دقیق با استفاده از داروها، استراحت فشار خون کنترل می شود. در صورت ضرورت ختم بارداری داده می شود.
۶. در صورت مراقبت در منزل حتما داروهای خود را به موقع استفاده کنید.
۷. روزانه در یک زمان و با یک لباس ثابت وزن کرده و یادداشت کنید.
۸. عدم استفاده از الکل و سیگار
۹. رژیم غذایی کم نمک و سرشار از میوه و سبزیجات تازه- شیر و لبنیات (با دستور پزشک می توانید از مکمل کلسیم استفاده کنید)
۱۰. کنترل مصرف نمک: روزانه حد اکثر ۵ گرم نمک که این مقدار حدودا معادل یک قاشق مربا خوری سر صاف می باشد .
۱۱. برای کمک به گردش خون جفت در زمان استراحت به پهلو چپ بخوابید.

## علائم پره اکلامپسی چیست؟

۱. فشار خون مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰
۲. سردرد و تاری دید و سرگیجه
۳. درد سردل و تهوع و استفراغ
۴. اضافه وزن ناگهانی (بیشتر از یک و نیم کیلوگرم در هفته)
۵. ورم دست ها و صورت
۶. تشنج و تنگی نفس

## عوارض پره اکلامپسی بر جنین:

- \* مرگ جنین در داخل رحم
- \* تولد نوزاد کم وزن
- \* جدا شدن زودرس جفت
- \* زایمان زودرس

## عوارض پره اکلامپسی بر مادر:

نارسایی کلیوی یا کبدی، تشنج، عوارض شدید ریوی، اختلالات انعقادی، افزایش احتمال سزارین و باقی ماندن فشارخون پس از زایمان .



## مددجوی گرامی این برکه آموزشی، حاوی نکاتی جهت

افزایش آگاهی شما در ارتباط با مسمومیت بارداری (پره اکلامپسی) می باشد. امیدواریم، نکات ذکر شده، پاسخگوی سوالات شما باشد.



## مسمومیت بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

افزایش فشار خون در بارداری، باعث ایجاد اختلال در سیر طبیعی حاملگی شده و می تواند مادر و جنین را در معرض خطر قرار دهد.

## فشار خون ۱۴۰/۹۰ و بالاتر بعد از هفته ۲۰ بارداری (حدوداً ماه

پنجم) همراه با: ورم یا افزایش وزن (۱/۵ کیلوگرم در هفته)

دفع پروتئین از ادرار، مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی گفته می شود این علائم ممکن است تا ۷ روز بعد از زایمان نیز رخ دهد

علت آن ناشناخته است ولی سابقه دیابت، فشار خون بالا، چاقی و تغذیه نامناسب و بارداری اول و.... در ایجاد آن موثر باشد.

