فشار خون در بارداری:

**به فشارخون ماکزیمم ( سیستول) 140 میلی متر جیوه یا بیشتر و یا مینیمم (دیاستول) 90 میلی متر جیوه یا بیشتر و یا افزایش فشارخون تدریجی در بارداری، فشار خون بالا گفته می شود.**

**فشار خون یکی از عوارض جدی و خطرناک است که ممکن است در طی حاملگی مادران را گرفتار کند و از آنجا که همیشه علامتی ندارد، معاینات دقیق زمان بارداری و اندازه گیری فشار خون در هر ویزیت به خانم‌های باردار توصیه می‌شود.**

**در صورتی که فشار خون خانمی قبل از بارداری بالا باشد و با فشار خون بالا وارد حاملگی شود به آن فشار خون مزمن گفته می‌شود. اگر مادر قبل از حاملگی داروی کاهنده فشار خون استفاده می‌کرده، قبل از بارداری باید دارو‌ها زیر نظر پزشک و متخصص زنان در صورت لزوم تعویض و یا مقدار آن تغییر کند. به همین دلیل مراقبت های پیش از بارداری بسیار حائز اهمیت است. همچنین لازم است مادر از نظر صدماتی که فشار خون می‌تواند به ارگان‌های دیگر مانند قلب و کلیه بزند باید حتما بررسی شود.**

**در افراد سالم و به صورت نرمال، در نیمه اول حاملگی و به ویژه بعد از سه ماهه دوم حاملگی، فشار خون (به خصوص فشار خون دیاستولیک یا فشار خون مینیمم) معمولا کاهش پیدا می‌کند؛ بنابراین خانمی که فشار خون مزمن دارد ممکن است با همین پدیده مواجه شود و فشار خون در نیمه اول حاملگی مقداری کاهش پیدا کند، ولی در خانم‌هایی که فشار خون مزمن دارند و مسمومیت حاملگی روی آن سوار می‌شود، بعد از ۲۰ هفته فشار خون افزایش پیدا می‌کند و مشکلات مربوط به مسمومیت حاملگی (پراکلامپسی) ایجاد می‌شوند.**

**روش ها زندگی ناسالم ممکن است منجر به فشار خون بالا در دوران بارداری شود؛**

* **داشتن اضافه وزن یا چاق و یا عدم فعالیت، از مهمترین عوامل خطرزای ایجاد فشار خون بالا هستند.**
* **زنانی که اولین بارداری خود را تجربه می کنند بیشتر احتمال دارد که فشار خون بالا داشته باشند. خوشبختانه احتمال فشار خون بارداری در حاملگی های بعدی با همسر یکسان کمتر می شود.**
* **سن مادر نیز یک عامل است، زیرا زنان باردار بالای 40 سال بیشتر در معرض خطر هستند.**
* **زنان مبتلا به فشار خون بالا قبل از بارداری در معرض خطر بیشتری برای عوارض مرتبط در دوران بارداری نسبت به افراد دارای فشار خون طبیعی هستند.**

**عوامل خطر رایج برای فشار خون بالا، مانند چاقی و سابقه فشار خون بالا، می تواند از طریق**[**رژیم غذایی**](https://www.infosalamat.com/blog/eat-clean-to-be-healthy-and-stay-in-great-shape)**و ورزش و عدم مصرف دخانیات و الکل کاهش یابد. البته، در دوران بارداری، افزایش وزن اجتناب ناپذیر است اما توصیه می شود زنان باردار با پزشک خود مشورت کنند تا یک وزن هدف که برای آنها مناسب است تعیین کند.**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**رژیم های غذایی برای زنان باردار از فرد به فرد متفاوت هستند. با یک متخصص تغذیه صحبت کنید که هنگام ایجاد یک برنامه تغذیه برای شما، وزن و قد شما را باید در نظر داشته باشند.**

**بارداری باعث تغییرات هورمونی و همچنین تغییرات روحی و جسمی می شود. این می تواند استرس ایجاد کند، که باعث می شود کنترل فشار خون سختتر شود. تکنیک های کاهش استرس بسیار کمک کننده هست.**

**گاهی اوقات بیماری فشارخون بارداری قابل کنترل نیست و پزشکان مجبور به ختم بارداری و خارج کردن جنین نارس می شوند.**

**این نوزادان در معرض خطر قرار دارند،برخی از اعضای بدن مانند ریه و سیستم گوارش این نوزادان هنوز کامل نشده و به همین دلیل آنان می توانند در معرض آسیب قرار گیرند و برای کامل شدن اعضای بدن باید در بخش مراقبت های ویژه نوزادان نگهداری شوند.  
که اقامت این جنین ها در بخش مراقبت های ویژه نوزادان معمولا طولانی مدت است و گاهی اوقات تا 20 روز می رسد که این کار علاوه بر مشکلاتی برای مادر و نوزاد، هزینه زیادی را هم به خانواده ها تحمیل می کند.  
  
فشارخون بارداری می تواند به عروق جفت صدمه بزند، صدمه به جفت سبب کاهش خون رسانی و اکسیژن به جنین می شود و رشد آن را کند می کند.  
اگر این وضعیت طولانی شود، جفت جنین کاملا نارس شده و که این شرایط می تواند به مرگ جنین بیانجامد.  
  
فشارخون بارداری می تواند عوارض جدی برای مادر و جنین داشته باشد، اگر این بیماری بموقع تشخیص داده نشود، هم مادر و هم جنین در معرض خطرات جدی قرار خواهند گرفت.  
باتوجه به مراقبت های مناسب دوران بارداری که در حال حاضر توسط خانه های بهداشت، مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، بیمارستان ها و پرشکان انجام می گیرد، این عارضه زودتر تشخیص داده می شود و در نتیجه مادران باردار با مشکلات کلیوی، چشمی، قلب و عروق، خونریزی مغزی و حتی تشنج، کمتری مبتلا می شوند.**

**برخی عوارض پر فشاری خون در بارداری**

**\*کاهش جریان خون به جفت**

#### \*جداشدن جفت

#### \* زایمان زودرس

#### \*بیماری های قلبی عروقی آینده

#### پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری )خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در آینده را افزایش می دهد. چنانچه مادری تا به حال بیش از یک بار پره اکلامپسی و یا تولد نوزاد نارس داشته باشد احتمال خطر مجدد آن بیشتر می شود. برای به حداقل رساندن این خطر، سعی کنید پس از زایمان وزن ایده آل خود را حفظ کنید، از انواع میوه و سبزیجات استفاده کنید ، به طور منظم ورزش کنید و از مصرف سیگار و الکل پرهیز نمایید.