



آموزش به بیمار
HE.173.01
تاریخ آخرین بازبینی:
1401/07/27

پره اکلامپسی و اکلامپسی

پره اکلامپسی سندرومی است که با مجموعه ای از علائم مانند: ادم ، دفع پروتئین در ادرار و پرفشاری خون همراه است و در نیمه دوم بارداری (معمولاً بعد از هفته ۲۰ حاملگی) اتفاق می افتد. چنانچه این عارضه با تشنج همراه شود اکلامپسی نامیده می شود. اکلامپسی و پره اکلامپسی در ۷٪ بار داری ها بروز می کند و در صورت تشخیص باید بررسی ، درمان و در مواردی ختم بارداری انجام شود.

علائم پره اکلامپسی

- ✓ افزایش ناگهانی فشار خون
- ✓ پف کردن دست ها ، پاها، صورت که شب ها شدید تر است
- ✓ افزایش وزن بیش از حد در ۳ ماهه آخر بارداری
- ✓ پروتئین در ادرار (پروتئین اوری)

راهنمای تغذیه در بیماران

با فشار خون بالا در دوران بارداری

(اکلامپسی و پره اکلامپسی)

بیمارستان امام سجاد (ع) رامسر

واحد تغذیه

علل

- ✓ ناشناخته
- ✓ ناشی از مواد سمی که از جفت ترشح می شود.
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ بیماری های مزمن مانند دیابت
- ✓ ژنتیک
- ✓ چربی خون بالا
- ✓ اختلال در سیستم ایمنی
- ✓ افزایش مداوم فشارخون (بیش از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه)
- ✓ تورم و پف کردگی مداوم
- ✓ تاری دید
- ✓ سر درد
- ✓ تحریک پذیری
- ✓ درد شکم (قسمت بالا و راست شکم)

علائم پره اکلامپسی شدید



درمان

درمان به شدت بیماری بستگی دارد: مراقبت در منزل برای علائم خفیف، مراقبت در بیمارستان در صورت بدتر شدن شرایط و زایمان زود هنگام در صورت وخامت اوضاع. اکلامپسی به خاطر تشنج حتماً به مراقبت در بیمارستان و ممکن است زایمان زودرس (غالباً سزارین) نیاز باشد

اگر در منزل هستید روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.

داروهای ضد پرفشارخون تجویز شده توسط پزشک را به طور منظم مصرف کنید.

بیشتر مواقع استراحت کنید. این امر در کنترل مسمومیت مهم است. برای کمک به گردش خون جفت روی سمت چپ خود استراحت کنید.

ممکن است یک رژیم غذایی خاص لازم باشد.

توصیه های غذایی

۱. در برنامه غذایی روزانه با رعایت تنوع و تعادل از همه گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات، میوه ها، سبزی ها) استفاده نمایید.

۲. مصرف نمک را محدود نمایید.

۳. از منابع کلسیم مانند شیر و ماست کم چرب استفاده نمایید.

۴. مقدار مواد غذایی پروتئینی کافی و با ارزش غذایی بالا مانند گوشت مرغ و تخم مرغ و شیر و ... استفاده کنید.

۵. در برنامه غذایی خود دو بار در هفته از گوشت ماهی استفاده نمایید.

۶. از مواد کم چرب مانند شیر و ماست کم چرب استفاده نمایید.

۷. از روغن های و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های

گیاهی مایع مانند روغن کلزا (کانولا)، آفتابگردان و ... استفاده نمایید.

۸. از مصرف مواد غذایی فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و ... پرهیز نمایید.

۹. روزانه در برنامه غذایی خود از سبزیجات بویژه سبزیجات برگ سبز استفاده نمایید.

منابع:

Krauss food and the nutrition care process