**پره اکلامپسی**

**تاریخ تدوین: 1/7/1402**

**تاریخ بازنگری: 1/7/1403**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد: BNL2**



پری- اکلامپسیا از عوارض دوران بارداری ویک **اختلال چند ارگانی** است که در 3تا5 درصد از حاملگی ها در کشور های غربی رخ می دهد . این بیماری یکی از علت های مهم **مرگ ومیر مادران باردار** می باشد که باعث عوارض جنینی ومادری می شود .این عارضه بعد از **هفته بیستم** بارداری رخ می دهد وبا فشار خون سیستولیک بیشتر از 140میلیمتر جیوه ویا دیاستولیک بیشتر از 90میلیمتر جیوه که معمولا همراه با پروتئینوری است تشخیص داده می شود .

**علت**

علت اصلی پری اکلامپسیا ناشناخته است وتنها راه قطعی درمان آن پایان دادن به حاملگی وخارج کردن جنین وجفت می باشد بااین وجود علل احتمالی زیر مطرح شده است :

1. جریان خون ناکافی به رحم
2. صدمه به جدار عروق
3. اختلال در سیستم ایمنی
4. رژیم بد غذایی

**انواع**

پری –اکلامپسیا دارای دو نوع **خفیف** و**شدید** است .

نوع شدید با فشار خون دیاستولی 110میلی متر جیوه یا بیشتر ،پروتئینوری دو مثبت یا بیشتر ،کراتینین بالا،افزایش در آنزیم های کبدی وسر درد ،الیگوری،ادم ریوی ،درد ناحیهاپی کاستر .

**عوامل خطر**

* سابقه ابتلای به پری –اکلامپسیا (قوی ترین عامل خطر )
* وجود دیابت قبل از بارداری
* شاخص توده بدن بالاتر از 35 قبل از حاملگی
* اولین بارداری
* دوقلویی
* سن بالای 40سال در مادران
* فشارخون بالای 130میلی متر جیوه در اولین نوبت ویزیت

**علایم**

**فشارخون بالا**

فشارخون بالایکی از مهم ترین شاخص های بیماری پره اکلامپسی می باشد . فشارخون باید در دو نوبت جداگانه با فاصله زمانی شش ساعت اندازه گیری شود .فشارخون ماکزیمم 140و مینیمم 90بیشتر رافشارخون بالا می دانند .البته فشارخون بالا تنها یک نشانه است ودر صورتی که همراه باسایر علایم باشد ،احتمال وجود بیماری پره اکلامپسی افزایش می یابد.

**پروتئین در ادرار**

کلیه نقش صافی را دربدن ایفا می کند ،به طوری که مواد ضروری برای اعضای بدن را جذب وسموم وموادزائد را دفع می نماید .اختلال در عملکرد کلیه ها باعث دفع پروتئین از طریق ادرار می گردد

.تاری در دید یا دیدن لکه هایی درجلوی چشمتان ،از بین رفتن موقت بینایی ،حساسیت به نور از جدی ترین علائم پره اکلامپسی هستند .

**پیشگیری**

هیچ راه شناخته شده ای برای پیشگیری از پره اکلامپسی وجود ندارد ،هرچند در این زمینه تحقیقاتی در حال انجام است . بعضی مطالعات بدنبال این هستند که شاید مصرف کلسیم بیشتر یا آسپرین با دوز پایین بتواند در پیشگیری یا درمان پره اکلامپسی کمک کننده باشد ولی نتایج این مطالعات چندان مثبت نبوده وبیشتر متخصصین آنها را بصورت معمول برای زنانی که کمتر در خطر هستند توصیه نمی کنند . در یک مطالعه کوچک نشان داده شد که زنانی که ویتامین های E وCمصرف کرده بودند . کمتر دچار پره اکلامپسی شده بودند . دراین زمینه مطالعات وسیعی در انگلستان وآمریکا در جریان است .تا زمانیکه راهی برای پیشگیری از عارضه پیدا شود بهترین کار مراجعه مرتب برای مراقبت های زمان بارداری است .

**درمان**

برای بیمار به منظور جلوگیری از تشنج احتمالی سولفات منیزیم ودر صورتیکه فشار خون خیلی بالا باشد داروهای ضد فشار خون تجویز می شود . در صورتیکه حاملگی در هفته 34 یا بیشتر باشد زایمان در بیمار القاء شده ویا سزاین می شود.

رژیم غذایی با پروتئین بیش از حد می تواند مشکل ساز گردد .

بایدمطمئن شوید مقدار مایعات کافی به بدنتان می رسد. وزن خود را به صورت هفتگی کنترل نمایید ودر صورت مشاهده تغییرات ناگهانی پزشک خودرا مطلع سازید .

**حالت تهوع واستفراغ**

بیماری صبحگاهی باید پس از گذشتن سه ماهه اول بارداری از بین برود وظهور حالت تهوع واستفراغ از اواسط دوران بارداری به بعد می تواند نشانه پره اکلامپسی باشد . تهوع واستفراغ ممکن است در اثر انفلوآنزا یا مشکلات کیسه صفرا رخ دهد ،پس بهتر است فشارخون ومیزان پروتئین موجود در ادرار خود را نیز بررسی نمایید .

**احساس درد در شکم یا شانه**

ممکن است در زیر دنده ودر سمت راست شکمتان احساس درد داشته باشید .این در د ممکن است با دردهای ناشی از سوزش سر دل ،مشکلات کیسه صفرا،آنفلوآنزا ،سوءهاضمه ویا لگدهای نوزاد اشتباه گرفته شود .درد ناشی از پره اکلامپسی نزدیک کبد رخ می دهد **.**

**سر درد ومشکلات بینائی**

سردرد شدیدیا نبض دار اغلب می تواند نشانه میگرن باشد ،اما بهتراست در موردسردرد های بسیار درد ناک وهمراه با حساسیت به نور با پزشک خود مشورت نمایید .

آزمایش ساده ادرار می تواند میزان پروتئین موجود درآن را مشخص سازد . در صورتی که شما مشکوک به پره اکلامپسی باشید .در هر 24 ساعت یک نوبت از شما آزمایش ادرار گرفته می شود .

هشدار : ادرار زرد تیره ناشی از مصرف مایعات کم ویا از دست رفتن اب بدن می باشد . ادرار تیره ،مایل به قرمز ی ممکن است علامت یک مشکل باشد .

**ورم**

مقداری ورم در دوران بارداری طبیعی است ،در حدی که ممکن است کفش های شما به دلیل ورم ناشی از بارداری برای تان تنگ شوند . ورم به دلیل تجمع مایعات در بدن رخ می دهد ودر مواقعی که بیشتر در صورت ،اطراف چشم ها یا دست ها اتفاق بیافتد می تواند منجر به نگرانی گردد . بهتراست از نشستن به مدت طولانی اجتناب ورزید .

**اضافه وزن ناگهانی**

افزایش وزن بیش از یک کیلو گرم در یک هفته می تواند از نشانه های پره اکلامپسی باشد .رگ های خونی آسیب دیده باعث تجمع آب در بدن شما می گردند وآب اضافی از طریق کلیه ها دفع نمی گردد. داشتن رژیم غذایی سالم ومتعادل ،شامل میوه های تازه وسبزیجات خام ،مصرف ویتامین های بارداری ومکمل اسید فولیک پرهیز از استفاده بیش از حد نمک در همه بارداری ها ضروری می باشد.