



کد سند: PEBRO213-01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

فشار خون بالا پس از زایمان



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی، مراقبت های قبل و بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد...) می باشد:
05138042027



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

در صورت وجود علائم خطر (تاری دید، دوبینی، سردرد، درد زیر سینه راست) فوراً به پزشک مراجعه کنید.

به طور کلی در طول دوران بهبود پس از زایمان، از تماس با پزشک یا مامای خود برای پرسیدن هر نوع سؤال یا برطرف کردن هر گونه نگرانی در مورد سلامتتان نترسید، زیرا آنها همیشه حضور دارند تا به شما در بهبودتان کمک کنند.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<https://medlineplus.gov>



پی گیری های پس از زایمان:

در صورت درخواست آزمایشات مربوط به بیماریتان توسط پزشک، در زمان تعیین شده انجام و جواب آزمایشات را به پزشک خود اطلاع دهید.

فشار خون خود را روز در میان تا ۱۲ هفته پس از زایمان با مراجعه به مراکز درمانی کنترل و در صورت فشار خون بالای ۹۰/۱۴۰ فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.



فشارخون بالا پس از زایمان:

چهل و هشت ساعت و یا شش هفته پس از تولد نوزاد در بدن مادر علائمی از فشار خون بالا ایجاد می شود که به این حالت ایجاد شده در مادر فشار خون بالای پس از زایمان گفته می شود.

دلایل و عوامل افزایش خطر ابتلا به

فشارخون بالا پس از زایمان :

اگر بعد از هفته ۲۰ آخرین بارداری خود دچار فشار خون بالا شده‌اید.

مادرانی که کمتر از ۲۰ سال یا بیشتر از ۴۰ سال دارند.

خانم‌هایی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

داشتن خویشاوند درجه اول؛ مادر یا خواهر با سابقه فشار خون بالا در حاملگی و با مطالعات اخیر، ژن‌های پدر شما نیز ممکن است در این مورد نقش داشته باشد.

داشتن دو یا چندقلو نیز خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می‌دهد.

علائم فشارخون بالا پس از زایمان:

فشار خون بالاتر از ۹۰/۱۴۰

وجود پروتئین زیادتر از حد معمول در آزمایش ادرار

سردردهای شدید

تغییر در بینایی؛ تاری دید، حساسیت به نور یا نابینایی موقت



ورم صورت یا دست‌ها

درد ناحیه فوقانی شکم، معمولاً زیر دنده‌ها و در سمت راست

تهوع یا استفراغ

کاهش ادرار

افزایش ناگهانی وزن؛ به طور معمول بیش از ۹۰۰ گرم در یک هفته



تشخیص و درمان فشارخون بالا پس از

زایمان:

فشار خون بالا پس از زایمان معمولاً با انجام برخی آزمایش‌هایی تشخیص داده می‌شود.

این آزمایش‌ها شامل آزمایش خون و ادرار است. پزشکتان با عملکرد کبد، کلیه‌ها و طبیعی بودن پلاکت‌های خون را تعیین درخواست آزمایش خون برای تشخیص این عارضه، می‌تواند کند. در آزمایش ادرار نیز، میزان پروتئین موجود در ادرار شما بررسی خواهد شد.



فشار خون بالای پس از زایمان ممکن است با

دارو درمان شود.

رژیم غذایی :

پتاسیم و کلسیم در رژیم غذایی خود را افزایش داده و سدیم در رژیم غذایی را کاهش دهید.

محدودیت مصرف نمک در رژیم غذایی آثار بسیار مفیدی در کنترل بیماری فشار خون بالا دارد.

مصرف ترکیبات و غذاهای حاوی پتاسیم (موز، زردآلو، انجیر، هلو، مرکبات و گریپ فروت انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم)توصیه می شود.

سبب‌زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند. میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به فراوانی مصرف شوند.

مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود.

کاهش مصرف چربی و خصوصاً چربیهای اشباع شده (جامد)و در صورت مصرف چربی، استفاده از چربیهای اشباع نشده (مثلاً روغن زیتون به علت دارا بودن چربی غیر اشباع، فشار خون را کاهش می دهد) و یا کاهش چربی های خون با تجویزدارو.

