

## خوردن چه غذاهایی ممنوع است؟



۱- از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت کلیه کنسروها و برگرها وسایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای نمک باید پرهیز کرد.

۲- سبزی کنسرو شده در آب و نمک

۳- زیتون شور

۴- چیپس و سایر تنقلات شور

۵- ماهی دودی یا کنسرو شده (تن ماهی)

۶- انواع سس ها و سوپ های آماده

## غذاهای مناسب برای فشار خون بارداری

۱- سبزی ها با برگهای سبز مانند کاهو ، کلم بروکلی و اسفناج و گوجه فرنگی، هویج، نخودفرنگی ، پیاز، کرفس و سیر

۲- انواع توت ها: تمشک، توت قرمز، توت سفید، توت فرنگی

۳- چغندر قرمز: آب چغندر را گرفته یا آن را پخته میل کنید

۴- شیر و لبنیات کم چربی

۵- غلات کامل: جو، ارزن، آرد گندم کامل، برنج قهوه ای

۶- موز روزانه یک عدد

۷- ماهی و میگو دانه ها و مغزها : تخمه کدو و آفتابگردان، پسته

۸- سیر، روغن زیتون و آب انار از دیگر مواردی هستند که می توانند در اصلاح فشارخون کمک کند.

۹- غذاهایی که حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم است در بهبود فشار خون موثر است مانند زرد آلو، انجیر و گریپ فروت



## افزایش فشار خون در بارداری چیست ؟

اگر بعد از هفته ۲۰ بارداری دچار افزایش فشار خون شدید اما پروتئین در ادرار وجود نداشت " افزایش فشار خون به علت بارداری " رخ داده است.

اگر افزایش فشار خون همراه ادم یا دفع پروتئین در ادرار یا هر دو علامت با یکدیگر باشند، پره اکلمپسی نامیده می شود.

اکلمپسی نوع پیشرفته و شدید پره اکالمپسی است. در اکالمپسی، فشار خون بالا است و باعث تشنج در دوران بارداری می شود.

### علائم پره اکالمپسی

- سردرد مداوم
- تورم غیر طبیعی در دست و صورت و چشم ها
- افزایش ناگهانی وزن
- تغییر در بینایی/ دیدن جرقه های نورانی
- درد در قسمت فوقانی و راست شکم
- کاهش حجم ادرار

### عوارض پره اکلمپسی بر جنین

- ✓ تاخیر رشد داخل رحم
- ✓ زایمان زودرس
- ✓ کنده شدن جفت
- ✓ مرده زایی



## بیمارستان ۹ دی منظره

### فشار خون بالا در بارداری

#### کد پمفلت:

LB-042



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	فشار خون بالا در بارداری
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر نفیسه خلیلی
سمت	متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(LB)-042-01

- ✓ علائم خطر از جمله سردرد، اختلال بینایی را جدی بگیرید.
- ✓ فهرست داروهای مصرفی، منظور از تجویز دارو و عوارض جانبی احتمالی را بدانید و داروها را همیشه و به موقع با دوز صحیح مصرف نمایید.
- ✓ در مورد مسمومیت بارداری شدید (فشار خون بسیار بالا) بلافاصله در بیمارستان بستری و تحت درمان دارویی قرار خواهید گرفت و ممکن است با صلاحدید پزشک ختم بارداری انجام گردد.

### آیا بعد از زایمان فشارخون به حد طبیعی می‌رسد؟

بعد از زایمان فشار خون شما دقیقاً کنترل خواهد شد و پزشک یا ماما به دقت شما را از نظر بالا رفتن فشار خون و یا بروز پره اکالمپسی تحت نظر خواهد گرفت . به احتمال قوی یک هفته بعد از زایمان فشار خون شما به حد طبیعی می‌رسد با این حال در بعضی از خانم ها فشارخون همچنان بالا باقی خواهد ماند این بدان معناست که شما احتمالاً همواره مبتلا به پرفشاری خون بوده اید ولی از آن بی خبر بوده اید.

### خود مراقبتی در منزل

\*\*\*در سراسر دوران بارداری تحت نظر پزشک یا مرکز درمانی باشد و در صورت افزایش فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ سریعاً به پزشک مراجعه نمایید

- ✓ نوشیدن حداقل ۸-۶ لیوان آب در روز
- ✓ مصرف روغن زیتون، آفتابگردان، ماهی
- ✓ دریافت نمک به میزان معمول در رژیم غذایی روزانه ۴-۶ گرم
- ✓ داروهای خود را به موقع مصرف کنید
- ✓ استراحت کافی در منزل و عدم استرس و حمایت روحی روانی خانواده
- ✓ خواب مناسب به میزان ۱۲-۶ ساعت به همراه دوره های استراحت روزانه
- ✓ توزین وزن بطور منظم
- ✓ کنترل مرتب فشار خون ۴ بار در روز
- ✓ کنترل حرکات جنین
- ✓ مصرف کم مواد کافئین دار
- ✓ مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه به دلیل خاصیت آنتی اکسیداتیو ( محافظت کننده)