

## چرا ادرار و فشار خون در طول دوره آبستني چك مي شود

فشار خون و ادرار شما بايد در هر معايينه دوره آبستني چك شود. دليل اينكار اين است كه تغييرات فشار خون و ادرار مي توانند از نشانه هاي يك مشكل آبستني به نام پري اكلامپسي باشند. اگر اين بيماري زود تشخيص داده نشود مي تواند بر سلامتي شما و كودك شما تاثير بگذراد. معاينات مرتب به سالم نگاه داشتن شما و كودكتان كمك مي كند.

### فشار خون چيست؟

فشار خون نيروي محرکه پمپاژ خون در نقاط مختلف بدن شماست. فشار خون با استفاده از يك بازوبند قابل باد شدن در بازوي شما اندازه گيري مي شود. فشار خون با دو عدد ثبت مي شود: اولين عدد (و بالاترين عدد) نشان دهنده فشار در حين ضربان قلب است، عدد دوم فشار ميان ضربانها را نشان مي دهد. فشار خون در افراد مختلف متفاوت است. فشار خون حتي با زمان و ساعت از روز و كاري كه در حال انجامش هستيد تفاوت مي كند. فشار متوسط 110/70 يا 120/80 براي خانمها عادي است. البته فشار شما مي تواند كمتر يا بالاتر يا پايين تر از اين مقدار بوده ولي براي شما كاملاً عادي و نرمال باشد.

### فشار خون در دوران آبستني

ماماي شما در اولين وقت ملاقات معايينه دوران آبستني مي تواند فشار خون شما را اندازه گيري كند. او يا پزشك در هر بار معايينه پس از آن فشار شما را چك خواهند كرد.

### اگر فشار خون من خيلي بالا بود چه اتفاقي مي افتد؟

تشنه، نگراني و يا فعاليت مي تواند فشار خون شما را براي مدتي افزايش دهد. اما اگر فشار خون بالا باقي ماند، امكان ابتلاي شما به پري اكلامپسي وجود دارد. هيچ مرز مشخصي ميان فشار خون طبيعي و بالا وجود ندارد. اما پزشكان و ماماها معمولاً از فشارهاي بالاي 140/90 احساس نگراني مي كنند. اگر فشار خون شما بالا باشد، ماما و يا پزشك شما بايد آنرا در دفعات بيشتري چك كند. هر بار كه فشار شما را چك مي كنند بايد ادرار شما را نيز براي وجود پروتئين چك كنند.

### چك كردن ادرار براي پروتئين

ادرار شما سر نخهاي بسيار حياتي درباره سلامتي خود و كودكان بدست مي دهد. ادرار بايد حداقل يك بار براي وجود عفونت چك شود، عارضه اي كه در دوران آبستني احتمال بروز آن بيشتر است. اما، ادرار بايد در هر قرار ملاقات براي وجود پروتئين نيز چك شود، چون اين مي تواند از علايم پري اكلامپسي باشيد.

### تست چگونه انجام مي شود؟

ماما يا پزشك شما يك تکه نوار كاغذي (نوار فرو بردني) در نمونه اي تازه اي ادرار فرو مي كنند. اين تست آنگاه نشان مي دهد كه آيا پروتئين در ادرار وجود دارد يا خير و در صورت مثبت بودن، مقدار آن را نيز نشان مي دهد. اگر مقداري پروتئين موجود در خون شما كم باشد، آنرا با عنوان "مقدار خيلي كم" در جواب آزمايش شما ثبت خواهند كرد. اين چيزي نيست كه خودتان را بابت آن نگران كنيد. وجود مقادير بيشتر پروتئين بصورت يك يا چند علامت بعلاوه + ثبت مي شود.

### اگر پروتئين يافت شد چه اتفاقي مي افتد؟

اگر يك يا چند علامت + براي پروتئين و فشار خون بالا داريد، احتمال ابتلاي شما به پري اكلامپسي زياد است و به مراقبت بيشتر احتياج داريد. ادرار شما ممكن است براي تشخيص ساير عوامل نشان دهنده پروتئين، مانند عفونت چك شود. اگر اين عوامل پيدا شده و درمان شوند، پروتئين از بين خواهد رفت و ديگر به مراقبت اضافه احتياج نخواهيد داشت.

## اگر پری اکلامپسی دارید

### پری اکلامپسی و شما

زمانی که در بیمارستان باشید، فشار خون و ادرار شما را مرتباً چک خواهند کرد. اگر فشار خون شما خیلی افزایش پیدا کند - 160/100 یا بالاتر - ممکن است برای کنترل آن نیاز به دارو داشته باشید. اما اینها هیچ آسیبی به کودک به دنیا نیامده شما نمی‌رسانند. پری اکلامپسی می‌تواند تأثیراتی در بخشهای مختلفی از بدن شما داشته باشد، و شما باید تستهای دیگری را برای تشخیص مشکلات دیگر در کبد، کلیه‌ها و سیستم انعقاد خون خود بدهید. علاوه بر این، پزشکان و ماماهايي که از شما مراقبت بعمل می‌آورند باید در مورد اینکه آیا احساس ناخوشی می‌کنید هم اطلاع داشته باشند چون چنین حالتی می‌تواند به معنی تشدید شدن بیماری باشد.

### پری اکلامپسی و کودک شما

پری اکلامپسی می‌تواند بر کودک به دنیا نیامده شما هم تأثیر بگذارد. او را برای تشخیص کندی رشد و سایر علائم ناخوشی بطور مرتب چک می‌کنند. بعضی از کودکان حتی در صورت ابتلای مادرانشان به پری اکلامپسی شدید کاملاً سالم باقی می‌مانند. اما اگر کودک شما ناخوش باشد، پزشک ممکن است به شما زایمان زود هنگام را توصیه کند.

### تولد و پس از آن

با وجود پری اکلامپسی احتمال زیادی وجود دارد که زایمان اجباری یا سزارین داشته باشید. شما و کودکان در حین مراحل تولد و زایمان تحت مراقبت دقیق قرار خواهید داشت. شما پس از گذشت مدت زمان کوتاهی از زایمان باید بهبود یابید. اما توجه داشته باشید که پایین آمدن فشار خون و برگشت آن به حالت عادی می‌تواند چند روز، هفته و یا حتی ماه‌ها طول بکشد. اگر کودک شما زودتر از موعد به دنیا آمده باشید ممکن است برای مدتی به توجه و مراقبت ویژه احتیاج داشته باشد. کودکی که رشد مناسبی داشته و پس از تولد زود هنگام خوبی خود را بازیافته باشد هیچ مشکلی نخواهد داشت.

### این تقصیر شما نیست!

پری اکلامپسی بر اثر عادات بد زندگی بوجود نمی‌آید و با عادات خوب نمی‌توان جلوی آنرا گرفت. فشار خون بالا به دلیل بیماری ایجاد می‌شود نه به خاطر تنفس، نگرانی یا کار زیاد. شما مقصر نیستید.

### اگر احساس ناخوشی می‌کنید...

بسیاری از خانمهایی که به پری اکلامپسی مبتلا هستند حال کاملاً خوبی دارند. اما احساس ناخوشی کردن اولین نشانه بیمار بودن - یا تشدید بیماری است.

### علائمی که باید مراقبشان باشید

- سردردهای بد که خوب نمی‌شوند
- تاری شدن دید، مشاهده نورهای درخشان یا نقطه در پیش چشم
- دردهای شدید در زیر قفسه سینه، بخصوص در سمت راست
- استفراغ (نه 'حالت تهوع صبحگاهی' آغاز آبستنی)

این علائم همیشه به معنی وجود بیماری پری اکلامپسی نیستند، اما برای اطمینان از سالم و سلامت بودن پس از هفته 20 فوراً با یک متخصص بهداشت تماس بگیرید.

اگر مایل هستید اطلاعات بیشتری دریافت کنید با این آدرس مکاتبه فرمایید:

اقدام در زمینه پری اکلامپسی

Pinner Road, 88-84

Harrow, Middlesex HA1 4HZ

ای میل: [info@apcc.org.uk](mailto:info@apcc.org.uk)

سازمان خیریه ثبت شده به شماره 1013557

© APEC 2004 -07 -12

[www.apcc.org.uk](http://www.apcc.org.uk)

اقدام در زمینه پری اکلامپسی (Action of Pre-Eclampsia) یک سازمان خیریه ملی است که به خانمهای مبتلا به پری اکلامپسی کمک کرده و از آنها حمایت می کند. اقدام در زمینه پری اکلامپسی دوره هایی برای ماماها و پزشکان برگزار میکند. اقدام در زمینه پری اکلامپسی می تواند با ارائه اطلاعات بیشتر، یا حمایت و پشتیبانی از طریق خط تلفن مشاوره به شما کمک کند.

شماره تلفن خط مشاوره 020 8427 4217