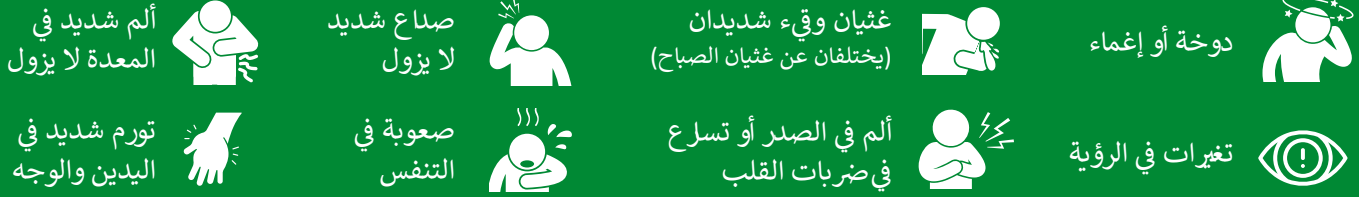


ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل وبعده

علامات تحذيرية

احصلي على رعاية طبية فورية إذا بدأتِ تشعرين بأي من هذه العلامات التحذيرية:



لا يشمل هذا جميع علامات التحذير التي قد تشعرين بها. إذا شعرتِ بأي شيء غير طبيعي، فاستشري طبيبك.

تسمم الحمل:

تسمم الحمل هو ارتفاع ضغط الدم مصحوباً بعلامات مشاكل أخرى. قد تشمل بعض هذه العلامات وجود بروتين في البول أو التوربات. سيقوم طبيبك بفحص دمك وبولك لمعرفة ما إذا كنتِ تعانيين من هذه المشاكل. قد يصف لك طبيبك أيضاً جرعة منخفضة من الأسبرين للوقاية من تسمم الحمل.

يمكن أن يحدث تسمم الحمل بعد الأسبوع العشرين من الحمل. ويمكن أن يحدث أيضاً بعد الولادة، حتى لو لم تُصابي بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

مخاطر الإصابة بتسمم الحمل



المخاطر التي قد تتعرضين لها أنتِ وطفلكِ

- السكتة الدماغية
- ولادة طفلكِ مبكراً جداً
- النوبات
- تلف الأعضاء
- الوفاة

ارتفاع ضغط الدم:

يحدث ارتفاع ضغط الدم (ويُسمى أيضاً ضغط الدم) عندما يضغط الدم بقوة على جدران الأوعية الدموية. لا يُسبب ارتفاع ضغط الدم عادةً أعراضاً إلا في مرحلة شديدة أو مُهددة للحياة. يمكن أن يبدأ قبل الحمل، أو أثناء الحمل، أو بعده.

مخاطر ارتفاع ضغط الدم



المخاطر عليكِ وعلى طفلكِ

- تسمم الحمل
- السكتة الدماغية
- أمراض القلب
- ولادة طفلكِ مبكراً جداً
- أو صغير الحجم

التعامل مع ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل وبعده

اعتني بنفسك

النشاط البدني*

يُفضل ممارسة 30 دقيقة يومياً لمدة 5 أيام في الأسبوع. ولكن، حتى 10 دقائق فقط يومياً قد تُفيد.

اختراري بعض التمارين التي تُناسبكِ.

على سبيل المثال، المشي، أو الرقص، أو اليوغا، أو ابحثي عن تمارين بسيطة عبر الإنترنت.

*تحدثي مع مُقدم الرعاية الصحية قبل تغيير مستويات نشاطكِ.



التغذية

ركزي على تناول:

- الفواكه والخضراوات
- الحبوب الكاملة (دقيق الشوفان وخبز/معكرونة الحبوب الكاملة)
- الحليب قليل الدسم والزيادي والجبن
- الدجاج منزوع الجلد والأسماك
- المكسرات والبازلاء والفاصوليا
- الفواكه والخضراوات الطازجة
- والمعلبة والمجمدة كلها خيارات صحية.

ابحثي عن خضراوات قليلة الصوديوم، أو منخفضة الصوديوم، أو خالية من الملح المضاف.

التعامل مع التوتر

من الطبيعي الشعور بالتوتر أثناء الحمل وبعده.

للمساعدة في التعامل مع التوتر:

حَصّري قائمة. ما الذي يجب فعله وما الذي يُمكن تأجيله؟

جربي التنفس العميق أو التأمل.

تذكري أنه لا بأس بطلب المساعدة

تواصلِي مع مُقدم الرعاية الصحية لمعالجة أي مشاكل صحية نفسية قد تُعاني منها.

لا تُدخني، أو تتعاطي المخدرات، أو تشربي الكحول، أو تستخدمِي منتجات الماريجوانا.

العمل مع مقدم الرعاية الصحية

راقبي ضغط دمك في المنزل

إذا كنت تقيسين ضغط دمك في المنزل، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول أمور مهمة يجب معرفتها.

- ما هي الأعراض التي قد تشير إلى وجود مشاكل في ضغط دمك؟ ماذا أفعل إذا ظهرت عليّ أعراض؟

- إذا كانت القراءة أعلى من المعدل الطبيعي، متى يجب عليّ الاتصال بعيادة مقدم الرعاية الصحية أو التوجه إلى قسم الطوارئ؟

- ما هي قراءة ضغط الدم الصحية المناسبة لي؟

الأدوية

إذا قررت أنت ومقدم الرعاية الصحية أن هناك حاجة إلى دواء:

- لا تتوقفي عن تناوله دون استشارة مقدم الرعاية الصحية.
- اتبعي التعليمات المكتوبة على العبوة.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الآثار الجانبية وكيفية التعامل معها.

شاركي سجل ضغط الدم

استخدمي سجل ضغط الدم لتدوين قراءاتك. شاركي هذا السجل مع مقدم الرعاية الصحية في المواعيد.

حضور مواعيدك

سيراقب مقدم الرعاية الصحية قراءات ضغط دمك، وأعراضك، وتغيرات البول والدم.

أنشأته جامعة ولاية ميشيغان وبرنامج "بدايات قوية"، وهو برنامج اتحادي لبدائية صحية. تم دعم هذا المشروع جزئياً بتمويل من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان. المحتوى مسؤولية المؤلفين فقط، ولا يعكس بالضرورة الآراء الرسمية للوزارة.