



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

پره اکلامپسی و اکلامپسی

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید.
- ❖ ۶ تا ۸ لیوان آب روزانه بنوشید.

فعالیت

- ❖ دفعات استراحت خود را افزایش دهید. این اقدام برای کنترل پره اکلامپسی مهم است. برای کمک به جریان خون بیمار بهتر است به پهلو چپ بخوابید.
- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر (قیه بهمتی) (متفحص زنان و زایمان)

بیمارستان تفحصی و فوق تخصصی شهریار



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

پره اکلامپسی و اکلامپسی

مراقبت

- ❖ اکلامپسی (مسمومیت بارداری) به خاطر احتمال تشنج به مراقبت در بیمارستان و گاهاً زایمان زودرس (غالباً سزارین) نیاز دارد.
- ❖ آزمون های تشخیصی می توانند شامل بررسی های آزمایشگاهی خون ، بررسی ادرار ۴۲ ساعته و سایر موارد برای رد کردن عوارض باشند.
- ❖ بیشتر مواقع استراحت کنید و بر روی دست چپ بخوابید.
- ❖ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- ❖ همچنین باید روزانه تعداد دفعات ضربه زدن یا حرکت جنین را گزارش کنید.
- ❖ هنگام کنترل فشار خون بهتر است بر روی دست چپ بخوابید و از دست چپ شما فشار گرفته شود.
- ❖ در صورت بروز سردرد شدید یا اختلال دید، به پرستار اطلاع دهید.

دارو

- ❖ تجویز داروهای ضد فشار خون ، در صورت لزوم برای پایین آوردن فشار خون ، عموماً تنها اقدام توصیه شده در موارد حاد است مگر این که بیمار قبل از بارداری تحت درمان برای پرفشاری خون باشد.
- ❖ داروهای ضد تشنج جهت پیشگیری از تشنج تجویز می شوند.
- ❖ داروها طبق دستور پزشک در زمان های معین توسط پرستار داده می شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- ❖ از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.
- ❖ از مواد معدنی روی (موجود در گوشت و ماهی) ، منیزیم (موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه نخودسبز) و کلیه ویتامین ها (C.E) استفاده کافی کنید.
- ❖ تخم مرغ حداقل ۴ بار در هفته (به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.

فعالیت

- ❖ در صورت استراحت کامل، هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید، پا و دست خود را بچرخانید و عضلات بازو را شل نمایید.
- ❖ بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخوابید.

مراقبت

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر (قیه بهمتی) (متفحص زنان و زایمان)

بیمارستان تفحصی و فوق تخصصی شهریار



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

پره اکلامپسی و اکلامپسی

- ❖ روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- ❖ از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید.
- ❖ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- ❖ استرس نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید.
- ❖ تورم ظرف یک هفته و فشار خون ظرف دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.
- ❖ بعد از بدنیا آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می شوید.

دارو

- ❖ فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی باشد.
- ❖ داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز علائم مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی یابد، ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.
- ❖ به طور منظم جهت اندازه گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و Non-Stress Test به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- ❖ اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد سردرد شدید یا اختلال بینایی ، افزایش وزن به میزان بیش از ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت ، تهوع ، استفراغ و اسهال ، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر (قیه بهجتی) (متفحص زنان و زایمان)

بیمارستان تفحصی و فوق تخصصی شهریار