# فشار خون بارداری، دومین علت مرگ و میر مادر است

28 تیر 1404

**فلوشیپ طب مادر و جنین با تاکید بر اهمیت پیشگیری از بیماری‌ها و مراقبت‌های بهنگام موقع بارداری گفت: هدف از بارداری سالم، تجربه‌ای با کمترین عوارض و پیامدهای غیرطبیعی برای مادر و جنین است.**

دکتر نجمیه سعادتی با اشاره به رویکرد نوین علم پزشکی در پیشگیری از بیماری‌ها اظهارکرد: تغذیه مناسب، ورزش و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها در طول زندگی، بستر را برای رسیدن به سنین باروری و تجربه بارداری سالم فراهم می‌کند و مسیر سلامت از زمانی آغاز می‌شود که یک جنین در رحم مادر شکل می‌گیرد.

این متخصص زنان و زایمان بر لزوم مشاوره پیش از بارداری به عنوان اولین و مهم‌ترین قدم برای داشتن بارداری سالم تاکید کرد و افزود: امکانات مشاوره پیش از بارداری علاوه بر مطب پزشکان متخصص، در پایگاه‌های مراقبت‌های بهداشتی نیز به صورت رایگان فراهم شده است. از این رو به تمامی زوج‌ها توصیه می‌شود در صورت برنامه‌ریزی برای بارداری، حتماً به این مراکز مراجعه و راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند.

وی خاطرنشان کرد: حضور هر دو زوج در جلسات مشاوره ایده‌آل است زیرا برخی عوامل خطر در آقایان نیز می‌تواند سلامت جنین و بارداری را تحت تاثیر قرار دهد.

سعادتی در ادامه گفت: برخی بارداری‌ها در سنین زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال، نیازمند مراقبت‌های مضاعف هستند همچنین افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، صرع، بیماری‌های سیستم ایمنی هستند و یا سابقه ناهنجاری جنینی داشته‌اند، حتماً باید مشاوره پیش از بارداری را جدی بگیرند.

وی ضمن تاکید بر حفظ محرمانه بودن اطلاعات بیماران، اظهارکرد: سیستم بهداشت و درمان، حافظ اسرار بیماران است و تمامی اطلاعات نزد پزشک معالج محرمانه باقی خواهد ماند بنابراین با مطرح کردن مشکلات، می‌توان راهکارهایی را برای به حداقل رساندن خطرات و یا پیشگیری از حاد شدن شرایط اتخاذ کرد.

این فلوشیپ طب مادر و جنین با بیان اینکه طب روز دنیا به سوی پیشگیری از بیماری‌ها حرکت می‌کند، با اشاره به بیماران دیابتی گفت: اگر چه بیماران دیابتی بیشتر از سایر بیماران در معرض خطر ناهنجاری‌های جنینی قرار دارند اما با اقدامات پیشگیرانه مانند کنترل قند خون حداقل چهار ماه پیش از بارداری، می‌توان از این مشکلات جلوگیری کرد. در برخی موارد نیز ممکن است نیاز به تغییر داروهای خوراکی به انسولین باشد که جای نگرانی نیست.

وی ادامه داد: مصرف اسید فولیک با دوز مشخص به ویژه برای زنان دیابتی، از دیگر توصیه‌های مهم در پیشگیری از ناهنجاری‌های جنینی به شمار می‌رود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز به اهمیت کنترل فشار خون پیش از بارداری اشاره کرد و افزود: فشار خون بارداری، دومین علت مرگ و میر مادر است. خوشبختانه با غربالگری‌های اولیه در زمان شروع یا پیش از بارداری همچنین تجویز آسپرین در صورت لزوم، می‌توان ۳۰ تا ۵۰ درصد از بروز مسمومیت حاملگی (پره‌اکلامپسی) پیشگیری کرد.

وی تاکید کرد: زنان باردار با مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی، از لزوم مصرف آسپرین برای خود اطمینان حاصل کنند.

سعادتی با تاکید بر نقش تغذیه سالم و پرهیز از خوددرمانی در سلامت بارداری گفت: با توجه به مضرات نوشابه‌های گازدار، شیرینی‌جات مصنوعی، مواد غذایی فرآوری شده و فست‌فودها، زنان باردار باید مصرف این مواد غذایی را به حداقل برسانند همچنین از مصرف بی‌رویه ماهی‌های بزرگ به دلیل احتمال آلودگی به جیوه و مصرف زیاد هویج و جگر (به دلیل ویتامین A) به ویژه در سه ماهه اول بارداری خودداری کنند.

این متخصص زنان و زایمان استفاده از داروهای عطاری را در دوران بارداری ممنوع دانست و افزود: این داروها به دلیل نداشتن دوز استاندارد و ناشناخته بودن ترکیبات، می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیری برای مادر و جنین به همراه داشته باشند همچنین افزایش آنزیم‌های کبدی ناشی از مصرف این مواد منجر به زایمان زودرس و حتی مرگ مادر می‌شود.

سعادتی خاطرنشان کرد: به جز موارد خاصی که کمتر از ۱۰ درصد بارداری‌ها را شامل می‌شود، منعی برای ورزش در دوران بارداری وجود ندارد. کلاس‌های ورزش بارداری که در بسیاری از مراکز دولتی به صورت رایگان برگزار می‌شود، آمادگی لازم را برای یک زایمان طبیعی سالم و کم‌خطر افزایش دهد.

وی در ادامه اظهارکرد: پیاده‌روی مستمر با شدت مناسب (بدون تعریق شدید یا تپش قلب طولانی) برای زنان باردار مفید است البته این افراد باید از انجام ورزش‌های قدرتی و تعادلی که خطر سقوط دارند، اکیدا خودداری کنند.

سعادتی به زنانی که سابقه سزارین دارند، توصیه کرد: این افراد باید بلافاصله پس از مثبت شدن تست بارداری به پزشک مراجعه و از محل قرارگیری بارداری در رحم (روی زخم سزارین قبلی) اطمینان حاصل کنند.

به گزارش وبدا، وی در پایان به نقش مهم آرامش روحی مادر در سلامت جنین اشاره کرد و گفت: دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، دوران بسیار خاصی است. حافظه زنن در این دوران قوی‌ترمی‌شود و نسبت به نکات منفی حساس‌تر می‌شوند بنابراین از همسران زنان باردار درخواست می‌شود با مهربانی و سعه‌صدر، فضایی عاری از هرگونه ناراحتی را برای همسران خود فراهم کنند، زیرا زنان در این دوران خاطرات را هرگز فراموش نمی‌کنند.