

# پایش فشارخون در خانه؛ راهی ساده برای محافظت از قلب مادران

17 اردیبهشت 1405

پژوهش دانشگاه آکسفورد نشان می‌دهد: مادرانی که پرفشاری خون در بارداری را تجربه کرده‌اند، می‌توانند با اندازه‌گیری روزانه فشارخون در خانه و تنظیم دارو توسط پزشک، خطر حمله قلبی و سکته را کاهش دهند.

## وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

مادرانی که در دوران بارداری فشارخون بالایی را تجربه می‌کنند، با پایش منظم فشارخون در خانه و تنظیم دارو بر اساس آن، می‌توانند از قلب خود در برابر آسیب‌های جدی محافظت کنند.

پژوهشگران دانشگاه آکسفورد دریافته‌اند زنانی که در هفته‌های پس از زایمان، فشارخون خود را روزانه پایش می‌کردند و پزشک نیز در صورت نیاز، داروی آن‌ها را تنظیم می‌کرد، شریان‌های سالم‌تری داشتند. در این پژوهش این زنان، با زنانی مقایسه شدند که در این مدت، مراقبت معمول را دریافت کرده بودند؛ به این معنا که فشارخون آن‌ها چند نوبت و نه به صورت روزانه پایش شده بود.

## فرصتی ارزشمند اما نادیده گرفته شده

پروفسور پال لیسون (Paul Leeson) متخصص قلب و سرپرست این مطالعه می‌گوید: چند هفته نخست پس از زایمان یک فرصت طلایی و اغلب نادیده گرفته شده برای محافظت از سلامت آینده مادران است. مادرانی که سابقه فشارخون بالا در بارداری دارند، پس از زایمان می‌توانند با یک کار ساده، یعنی اندازه‌گیری فشارخون در خانه، بدن خود را در برابر آسیب‌های بعدی ایمن کنند.

## پرفشاری خون در بارداری چیست و چه خطری دارد؟

فشار خون بالا در بارداری که به دو شکل فشار خون بارداری و نوع شدیدتر آن به نام پره‌اکلامپسی (مسمومیت بارداری که به اندام‌های مادر آسیب می‌زند) دیده می‌شود، حدود ۵ تا ۱۰ درصد از زنان باردار را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این مشکل فقط به دوران بارداری محدود نمی‌شود؛ بلکه عوارض بلندمدت آن بسیار جدی است:

این زنان در آینده سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون مزمن هستند؛  
دو برابر بیشتر از دیگران به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند.

پژوهشگران دانشگاه هاروارد نیز دریافته‌اند که سابقه فشارخون بالا در بارداری، خطر مرگ زودهنگام را

تا ۴۲ درصد افزایش می‌دهد.

**تأثیر روش جدید؛ کاهش سفتی شریان‌ها**



در این مطالعه، پژوهشگران دانشگاه آکسفورد ۲۲۰ زن را که سابقه فشار خون بارداری داشتند، به دو گروه تقسیم کردند:

گروه اول (مراقبت معمول): داروی آنها تنها بر اساس چند نوبت اندازه‌گیری فشارخون در هفته‌های پس از زایمان تنظیم شد؛

گروه دوم (پایش در خانه): این زنان فشارخون خود را روزانه در خانه اندازه می‌گرفتند و نتیجه را از طریق یک برنامه کاربردی (اپلیکیشن) در اختیار پزشک خود قرار می‌دادند. پزشک نیز در صورت لزوم، دوز داروی آنها را روزانه تنظیم می‌کرد.

نتایج که در مجله تخصصی هایپرتنشن / Hypertension منتشر شده، نشان می‌دهد روش دوم بسیار موفق‌تر عمل کرده است. ۶ تا ۹ ماه بعد، سفتی شریان‌ها در گروه دوم به طور چشمگیری کمتر بود. شریان‌های منعطف و نرم، می‌توانند بهتر منبسط و منقبض شوند و خطر تشکیل لخته‌های خونی که باعث سکته و حمله قلبی می‌شوند، کاهش می‌یابد.

محققان تخمین می‌زنند این روش ساده می‌تواند خطر حملات قلبی و سکته را در این مادران تا ۱۰ درصد پایین بیاورد.

**گام بعدی و یک چشم‌انداز امیدوارکننده**

دکتر سونیا بابونارایان (Sonya Babu-Narayan) مدیر بالینی بنیاد قلب بریتانیا (حامی مالی طرح) می‌گوید: این نتایج، دوران پس از زایمان را به‌عنوان یک فرصت حساس و تعیین‌کننده معرفی می‌کند. توجه ویژه به فشارخون در این بازه می‌تواند سلامت قلب زنان را برای سال‌ها تضمین کند.

وی افزود: اکنون به نتایج مطالعات بزرگ‌تری که در حال انجام است چشم دوخته‌ایم تا ببینیم چگونه این روش می‌تواند جان زنان بیشتری را نجات دهد.