

أهم 10 نقاط للنساء وأسرهن من إرشادات SOMANZ المتعلقة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل لعام 2023

(Top 10 Points for Women and Their Families from the SOMANZ Hypertension in Pregnancy Guidelines 2023)

1	إذا أصبت بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، فقد يتعين عليك الخضوع لبعض الفحوصات لمعرفة نوع ضغط الدم الذي تعانيين منه. سيساعد ذلك في اختيار العلاج الذي تحتاجينه. هناك بضعة أنواع مختلفة من ضغط الدم المرتفع: تسمم الحمل، ارتفاع ضغط الدم الذي يحدث أثناء الحمل، ارتفاع ضغط الدم المزمن، ارتفاع ضغط الدم المعروف بمتلازمة المعطف الأبيض أو ارتفاع ضغط الدم المقنع.
2	يجب أن تخضع جميع النساء لتقييم خطر الإصابة بتسمم الحمل في وقت مبكر من الحمل (الأشهر الثلاثة الأولى). ويمكن القيام بذلك من خلال النظر في كل من التاريخ الطبي الشخصي وتاريخ العائلة ونتائج الفحوصات. هناك فحوصات إضافية يمكن أن تحسن من تقييم مخاطر تسمم الحمل، لكنها ليست متاحة على نطاق واسع في جميع أنحاء أستراليا ونيوزيلندا وقد يتعين عليك الدفع عند إجرائها.
3	إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بتسمم الحمل، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل احتمال إصابتك به. تحدثي مع طبيبك أو ممرضة التوليد حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها بما في ذلك: (1) تناول 150 ملجم من الأسبرين كل مساء (يجب البدء بتناوله قبل الأسبوع السادس عشر من الحمل) (2) تناول أقراص الكالسيوم إذا تبين أن كمية الكالسيوم في نظامك الغذائي غير كافية (3) مارسي تمارين الأيروبيك (ساعتين ونصف إلى 5 ساعات في الأسبوع بالإجمال)
4	إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بتسمم الحمل، فيمكن تقليل هذا الخطر بنسبة تصل إلى 60-70% عن طريق تناول 150 ملجم من الأسبرين كل مساء دون انقطاع. يجب على النساء التوقف عن تناول الأسبرين حسب تعليمات الطبيب. يمكن التوقف عن تناول الأسبرين في أي وقت بعد الأسبوع 34 من الحمل.
5	إذا كانت لديك أعراض تشبه تسمم الحمل (مثل تغير ضغط الدم أو الصداع أو تورم الساقين)، يمكن أن يساعد إجراء فحص دم (نسبة sFlt-1/PlGF) في استبعاد إصابتك بتسمم الحمل. سوف يتم استبعاد إصابتك بتسمم الحمل لمدة أسبوع إلى 4 أسابيع بعد الفحص. هذا الفحص غير متاح على نطاق واسع في جميع أنحاء أستراليا ونيوزيلندا وقد يتعين عليك دفع تكاليفه. لا يمكن الاعتماد على هذا الفحص بشكل موثوق حاليًا للمساعدة في القرارات المتعلقة بتحديد توقيت الولادة.
6	إذا كنت تعانيين من ارتفاع في ضغط الدم فقط (ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أو ارتفاع ضغط الدم المزمن)، فيجب التحكم في ضغط الدم ليصل إلى المستوى المطلوب وهو ما يساوي أو يقل عن 85/135 ملم زئبق. عندما يتم خفض ضغط الدم إلى هذه المستويات يكون ذلك مفيدًا للأم دون التسبب بأي ضرر للطفل.
7	إذا كنت ترغبين في فحص ضغط دمك في المنزل استخدمي جهازًا موثوقًا. يمكن أن تساعد فحوصات ضغط الدم المنزلية أو الأجهزة الخاصة التي يتم ارتداؤها لمدة يوم كامل في معرفة ما إذا كنت تعانيين من أحد أنواع ارتفاع ضغط الدم الذي يظهر فقط في عيادة الطبيب أو إذا كان ضغط الدم يحدث فقط في المنزل. لا بأس بفحص ضغط الدم في المنزل، ولكن يجب على الطبيب أن يخبرك بما يجب عليك فعله إذا كان ضغط دمك مرتفعًا جدًا. من المهم أيضًا الاستمرار في الخضوع للفحوصات الروتينية الخاصة بالجنين. فحص ضغط الدم في المنزل ليس بديلًا لتلك الزيارات.
8	إذا أصبت بتسمم الحمل في الأسبوع 37 من الحمل أو بعده، يجب التخطيط للولادة. إذا أصبت بتسمم الحمل، قبل الأسبوع 37 من الحمل، فقد لا تكون هناك حاجة للولادة الفورية وذلك حسب الحالة. إذا كانت هناك حاجة إلى الولادة المبكرة جدًا، فقد يوصي طبيبك بأدوية لمساعدة رئتي الطفل على النمو. وقد يتم إعطاؤك المغنيسيوم أيضًا للمساعدة في حماية دماغ الطفل. سيوصي الأطباء بهذه الأدوية وفقًا لمرحلة الحمل التي وصلت إليها.
9	إذا كنت مصابة بتسمم الحمل، يجب أن تمتنعي عن تناول أدوية معينة تسمى مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs). ولكن إذا لم يكن هناك خيار آخر من أدوية الألم بعد الولادة، فيمكنك استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية لفترة قصيرة أثناء وجودك في المستشفى.
10	إذا أصبت بتسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل يجب عليك التحدث مع طبيبك حول ما قد يحدث لاحقًا في الحياة. أنت أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في القلب أو السكتة الدماغية أو مشاكل في الكلى في وقت لاحق. يجب أن تعلمي ما يمكنك فعله للبقاء بصحة جيدة ومنع التعرض لمشاكل ضغط الدم في أي حمل مستقبلي. ينبغي أن تعود نتائج الفحوصات غير الطبيعية مثل وجود بروتين في البول أو خلل في فحوصات الكبد إلى وضعها الطبيعي بعد الحمل. إذا لم يحصل ذلك، قد يتعين على طبيبك أن يعيد النظر فيها.