

ارتفاع ضغط الدم لدى الحامل قد يكون مقلقاً نظراً للمخاطر والمضاعفات المحتملة التي قد تصاحبه، لذا تحتاج للوعي والالتزام بتعليمات الطبيب

ارتفاع ضغط الدم للحامل

متى يكون خطيراً وهل يؤدي الجنين؟



غادة نصر

تعاين نحو 6-8% من الحوامل ارتفاعاً في ضغط الدم في النصف الثاني من فترة الحمل، ويختلف ارتفاع ضغط الحمل عن غيره في أن القلب بجهد أكبر من أجل ضخ المزيد من الدم، ليرتب على القلب القيام بجهد أكبر. كما أن ارتفاع ضغط الدم للحامل يؤثر بشكل سلبي على تطور المشيمة ووظائفها، ما يعني أن الجنين قد لا يحصل على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها للنمو بشكل طبيعي. لذا فأنت والجنين عرضة للخطر في الحمل وفي أثناء الولادة إذا كنت تعاني من ضغط دم مرتفع.

■ من الحوامل المعرضات بشكل أكبر لخطر ارتفاع ضغط الدم؟

هناك العديد من العوامل التي قد تكون سبباً بارتفاع ضغط الدم عند الحامل، لذا من المهم المتابعة الدورية مع الطبيب خاصة عند وجود حالات صحية قد تؤثر على الحمل. تشمل عوامل الخطورة في أثناء الحمل:

- تجاوز عمر الحامل لسن الأربعين.
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو التسمم الحمل في حمل سابق.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم الحمل.

- مرض السكري أو سكري الحمل.
- اضطرابات في الجهاز المناعي كمرض الذئبة.

- أمراض الكلى.
■ ما أنواع ارتفاع ضغط الدم الذي قد يصيب الحامل؟

تتعدد أنواع ارتفاع ضغط الدم للحامل بحسب وقت ظهوره والأعراض التي ترافقه، نذكر هنا بعض أنواع ارتفاع ضغط الدم الأكثر شيوعاً التي تشمل ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم المزمن: هو ارتفاع ضغط الدم عند الحامل في الشهور الأولى (قبل الأسبوع العشرين)، ويستمر هذا الارتفاع عادة حتى بعد ولادة الطفل. تتعرض الحامل المصابة بارتفاع ضغط الدم المزمن إلى خطر الإصابة بالتسمم أو الانسمام الحلمي.

- ارتفاع ضغط الدم الحمل: يحدث هذا الارتفاع في الجزء الأخير من الحمل، وقد

ارتفاع ضغط الدم يسمى «القائل الصامت» فقد لا تظهر اعراض للإصابة

خطر الإصابة ببعض المضاعفات موجوداً، وربما تحتاج إلى الولادة القيصرية بدلاً من الولادة الطبيعية. تشمل المضاعفات المرتبطة بارتفاع ضغط الدم عند الحامل السكتة الدماغية والفشل الكلوي المؤقت ومشكلات الكبد ومشكلات تخثر الدم.

■ هل ضغط الدم المرتفع يؤثر على الجنين؟

قد يمنع ارتفاع ضغط الدم عند الحامل قدرة المشيمة على الحصول على الكمية التي تحتاج إليها من الدم، ما يؤدي إلى نقص الكمية التي يحتاجها الجنين من الأوكسجين والغذاء. وقد ينجم عن هذا الانخفاض في الغذاء والأوكسجين:

- انخفاض وزن الجنين عند الولادة.
- الولادة المبكرة (قبل 37 أسبوعاً).

- ولادة جنين ميت.

- تحفيز المخاض قبل اكتمال فترة الحمل (39 أسبوعاً).

■ كيف يُعالج ارتفاع ضغط الدم للحامل؟

قد يطلب منك الطبيب القيام ببعض الخطوات كجزء من العلاج، وبحسب الحاجة كمراقبة ضغط الدم في المنزل بشكل مستمر، أو تناول دواء لخفض ضغط الدم أو العلاج بالمشفى.

■ ما الخطوات التي يمكنك القيام بها لولادة آمنة مع وجود ارتفاع في ضغط الدم؟

هناك خطوات مهمة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم وخاصة في فترة ما قبل الولادة، منها:

- تناول أدوية الضغط بانتظام.

- مراقبة ضغط الدم باستمرار (حتى في المنزل).

- الالتزام بالمواعيد التي حددها الطبيب للمتابعة الطبية.

- اتباع نظام غذائي مفيد لصحتك.

- استهلاك كميات قليلة من الملح.

- اتباع تعليمات الطبيب في ما يخص النشاطات الرياضية والتجارب.

تصاب بعض النساء بعد هذا الارتفاع بالتسمم الحمل أيضاً، لذا من المهم المتابعة مع الطبيب المختص والمراقبة الدائمة للضغط.

- تسمم أو انسمام الحمل: حالة تظهر فقط في النصف الثاني من الحمل بعد الأسبوع السابع والعشرين -عادة- وهي حالة يظهر فيها وجود البروتينات في بول الحامل بالتزامن مع ارتفاع ضغط الدم لها. قد يترك التسمم الحمل آثاراً ضاراً على الكبد أو الكلى أو الرئتين وحتى على الدماغ.

■ هل ارتفاع ضغط الدم للحامل هو نفسه التسمم الحمل؟

في الواقع لا، لأن ارتفاع ضغط الدم للحامل الذي يحدث في الجزء الأخير من الحمل لا يسبب مشكلات صحية في الكلى أو ظهور البروتينات في البول. إلا أنه قد يتطور ويؤدي إلى التسمم الحمل، لذا يقوم الطبيب بمراقبة المريضة عن كثب. أما التسمم الحمل فهو حالة جديّة خطيرة على الحامل والجنين.

■ ما أعراض ارتفاع ضغط الدم للحامل؟

قد تحدث الإصابة دون ظهور أعراض؛ لكن قد يعاني البعض من ظهور الأعراض بشكل جزئي أو بشكل كلي، وتشمل أعراض ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن بشكل مفاجئ؛

- تغيرات في الرؤية.

- الغثيان أو القيء.

- التورم خاصة في اليدين أو الوجه أو القدمين.

- التبول المتكرر ولكن بكميات قليلة.

- ألم في البطن.

■ ما المضاعفات المرتبطة بارتفاع ضغط الدم للحامل؟

لا تعاني أكثر الحوامل من مضاعفات مرتبطة بارتفاع ضغط الدم، ومع ذلك يبقى



تفيس ضغط سيدة في آخر أيام حملها، نيودلهي (إمبايان باناثيا/ Getty)

إضاءة

هل يعوّض الوقوف الطويل ضرر طول الجلوس على القلب؟

وأشارت الدراسة، التي نُشرت في المجلة الدولية لعلم الأوبئة، إلى أن الجلوس لأكثر من 10 ساعات يومياً مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بوضعية الجسم، ما يؤكد الحاجة إلى زيادة النشاط البدني على مدار اليوم. وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن الوقوف لفترات طويلة يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية. صرّح الدكتور ماثيو أحمددي، المؤلف الرئيسي للدراسة من كلية الطب والصحة بجامعة سيدني، قائلاً: «الخلاصة الرئيسية، أن الوقوف لفترات طويلة لن يعوّض التأثيرات الصحية السلبية لنمط الحياة المستقر، بل قد يشكل خطراً على صحة الدورة الدموية لدى بعض الأشخاص».

على الرغم من أن الباحثين لم يجدوا أي علاقة مفيدة بين الوقوف لفترات طويلة وصحة القلب، فقد حذروا من مخاطر الجلوس لفترات طويلة، وأوصوا بأن يحرص الأشخاص الذين عادةً ما يقضون فترات طويلة في الجلوس أو الوقوف على التحرك بشكل دوري على مدار اليوم.

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة سيدني بأستراليا عن علاقة مقلقة بين الوقوف لفترات طويلة وصحة القلب، وأظهرت أن الوقوف الطويل لا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بل قد يزيد من خطر الإصابة بمشكلات الدورة الدموية.

شملت الدراسة بيانات 83,013 شخصاً بالغا بالملكة المتحدة جُمعت خلال 7 إلى 8 سنوات، وكان جميع المشاركين لا يعانون من أمراض القلب في بداية الدراسة. أظهرت النتائج أن الوقوف لفترات أطول مقارنة بفترة الجلوس لا يحسن صحة القلب والأوعية الدموية على المدى

الطويل، ولا يحمي من أمراض شرايين القلب التاجية، والسكتات الدماغية، وفشل القلب (قصور القلب)، بل قد يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشكلات الدورة الدموية المرتبطة بالوقوف مثل توسع الأوردة (الدوالي)، وتجلط أو تخثر الأوردة العميقة.



نصائح للوقاية من الازمات القلبية



بينت دراسة سويدية أن من أخطر هذه الصفات كانوا أقل عرضة للإصابة بالازمة القلبية بنسبة 86%؛ المشاي أو ركوب الدراجة 40 دقيقة يومياً وممارسة تمارين أخرى ساعة أسبوعياً، اتباع حمية صحية بها كميات متساوية من الفواكه والخضروات والبقول والمكسرات ومشتقات اللبان قليلة الدسم، إضافة للحبوب والاسماك، قياس خصر أقل من 95 سم، عدم التدخين.