

# هل تريد أن تعرف؟

107  
sheet 1/1

## ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل Pregnancy Induced Hypertension

ألم عند الخاصرة، إسهال، زيادة في الإفرازات المهبلية، تسرب سوائل مهبلية صفراء اللون، نزيف مهبلي، بطء في حركات الجنين.

### التعريف

هو ارتفاع في ضغط الدم، مع إمكانية ازدياد نسبة البروتين في البول، وتورم خلال الحمل.

### إرشادات

### ما يجب أن تعرفه؟



#### الأدوية

تناولي الأدوية وفقاً لإرشادات الطبيب.



#### الطعام والحمية

- يجب تناول وجبات متوازنة تحتوي على كمية معتدلة من السعرات الحرارية، والبروتينات، والفيتامين والأملاح.
- لا حاجة للإمتناع الكلي عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح.



#### النشاط البدني والحركة

خذي قسطاً من الراحة في السرير قدر الإمكان، أو حسب نصيحة الطبيب.



#### الخيارات العلاجية

- راقبي ودوّني معدل ضغط الدم (الإنقباضي والإنبساطي) مع التوقيت، واطلعي طبيبك على النتائج.



#### إجراءات وقائية

- إتصلي بالطبيب في حال حصول:  
تورم زائد (اليدين، الوجه، الساقين، القدمين)،  
تغيرات في ضغط الدم خارج المدى الطبيعي، صداع حاد أو مستمر، رؤية مشوشة أو مزدوجة، وجع في البطن أو المعدة، تشنجات أو تقلصات غير طبيعية في العضلات، حرارة تزيد عن 37,8 درجة مئوية، إحساس بالحرق عند التبول أو نقص في كمية التبول،

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية أخرى.