**پره اکلامپسی( مسمومیت حاملگی)**

افزایش فشار خونی است که در اثر حاملگی و معمولا بعد از هفته 20 حاملگی ایجاد می شود و تا 6هفته پس از زایمان نرمال می شود.افزایش فشار خون اغلب همراه ورم و پروتئین در ادرار یا هر دو علامت با یکدیگر می باشد.گاهی تشنج به علائم فوق اضافه می شود که یک اورژانس پزشکی محسوب می شود.

علائم و نشانه های فشارخون حاملگی چیست؟

فشار خون 90/140 و یا بالاتر در مادرانی که قبلا دارای فشار خون طبیعی بوده اند.

دفع پروتئین در ادرار

افزایش سریع وزن

ورم صورت و چشم،دستها

گاهی دیدن جرقه های نورانی و تاری دید

سردرد شدید و مداوم

کاهش حجم ادرار

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید؟

داشتن رژیم غذایی کم نمک

استراحت نسبی روحی و جسمی در منزل نه استراحت مطلق

وزن کردن روزانه

کنترل فشار خون ترجیحا روزانه و یا هفته ای سه بار انجام شود و در صورت فشارخون 85/135 و یا بالاتر و در صورت وجود دیابت یا سایر بیماریهای زمینه ای فشار خون بیش از 80/125 مراجعه به پزشک انجام شود. و ضرورت دارد که بیمار پیگیری های بعدی را انجام دهد.حمایت روحی و خانوادگی از مادر ضرورت دارد.

علائم خطر و هشدار: در صورت تاری دید، سردرد، درد شکم و درد سر دل و افزایش ورم دست و صورت، سرگیجه، تهوع فورا به پزشک مراجعه فرمایید.