

الوعية بتسنم الحمل والوقاية منه أثناء الحمل



ما هو تسنم الحمل؟

تسنم الحمل هو حالة يمكن أن تحدث أثناء الحمل عندما يكون لديك ارتفاع في ضغط الدم ومستويات عالية من البروتين في البول. عادة ما يظهر بعد 20 أسبوع من الحمل ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة. يمكن أن يحدث أيضاً بعد فترة وجيزة من الولادة.

ما هي العلامات والأعراض؟

ارتفاع ضغط الدم (يراقبه مقدم الرعاية الصحية لك قبل الولادة).



الشعور بصداع في مقدمة الرأس و/أو بين العينين ولا يزول (حتى بعد تناول الأسيتامينوفين [على سبيل المثال، تايالنول أو البديل من الماركات العامة]).



التغيرات البصرية مثل عدم وضوح الرؤية أو رؤية بقع.



ألم لا يزول في الجانب الأيمن العلوي من البطن (حيث يوجد الكبد).



تورم في اليدين أو الوجه أو القدمين (قد يكون أو لا يكون ذا صلة).



زيادة مفاجئة في الوزن.



ضيق التنفس أو ألم في الصدر.



من في خطر؟

قد تكونين أكثر عرضة للإصابة بتسنم الحمل إذا كنت:

حامل لأول مرة



عمرك أقل من 20 عاماً أو أكبر من 40 عاماً



عانيت من تسنم الحمل في حمل سابق



لديك تاريخ عائلي للإصابة بتسنم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم

حامل في أكثر من طفل



تعانين من السمنة



صابة بداء السكري أو بعض الحالات الصحية قبل الحمل

لديك شريك جديد في هذا الحمل



سمراء اللون أو من أصل أفريقي أو من السكان الأصليين أو الوافدين الجدد (وتصابين به لا بسبب العوامل البيولوجية ولكن بسبب عدم المساواة في الوصول إلى الرعاية الصحية أو الحاجز اللغوية أو التمييز).





هل يمكن الوقاية من تسمم الحمل؟

اتخاذ اجراءات مبكرة مهمة جداً. قد يوصي مقدم رعاية ما قبل الولادة بتناول جرعة منخفضة من الأسيبرين لتقليل خطر الإصابة الشديدة لتسمم الحمل في بدايته، حتى لو لم يكن لديك أي من عوامل الخطر المذكورة في الصفحة السابقة.

ما هو الأسيبرين؟

الأسيبرين، المعروف أيضاً باسم حمض أسيتيل الساليسيليك (ASA)، هو دواء يمكن تناوله بجرعات منخفضة للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بتسمم الحمل.

متى يجب أن أطلب تعاطي ASA؟

إذا كان لديك أي من عوامل خطر الإصابة بتسمم الحمل، فاسألي مقدم رعاية ما قبل الولادة عما إذا كان بده جرعة منخفضة من ASA في نهاية الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يمكن أن يساعد. الجرعة هي 162 مجم (قرصان 81 مجم) تؤخذ في وقت النوم.

تعتبر جرعة منخفضة من الأسيبرين ASA آمنة بشكل عام أثناء الحمل عندما يوصي بها مقدم رعاية ما قبل الولادة.



ما يمكنك فعله

- كوني استباقية:** إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بتسمم الحمل، فاسألي مقدم رعاية ما قبل الولادة عن بدء جرعة منخفضة من الأسيبرين ASA ✓
- راقي صحتك:** احضرى جميع مواعيد زيارات فحص ما قبل الولادة لتنج ضغط الدم والصحة العامة، وللكشف عن المشكلات الأخرى التي قد تكون ناجمة عن تسمم الحمل، مثل مشاكل نمو طفلك. ✓
- الإبلاغ عن الأعراض:** إذا كنت تعانين من أي أعراض مقلقة، فاتصلبي بមقدم رعاية ما قبل الولادة على الفور. ✓

اطلبي الرعاية الفورية إذا كنت تعانين من صداع شديد أو رؤية غير واضحة أو تورم مفاجئ في يديك أو وجهك أو قدميك أو ألم في بطنك.



لماذا الاكتشاف المبكر مهم

بعد الكشف المبكر عن تسمم الحمل أمراً مهماً لأنه يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات شديدة مثل:

← **الخداج (الولادة المبكرة):** احتمالية ولادة طفلك قبل الأوان (قبل 37 أسبوعاً) يمكن أن تزيد مع تسمم الحمل.

← **الأطفال المولودين بحجم صغير بالنسبة لعمر الحمل (SGA):** يمكن أن يؤدي تسمم الحمل إلى نمو محدود للجنين، مما يعني أن طفلك قد يكون أصغر من المتوقع بالنسبة لعمر الحمل.

← **تلف الأعضاء:** يمكن لتسنم الحمل أن يسبب في تلف الأعضاء الحيوية مثل الكلى والكبد.

← **تسمم الحمل:** حالة تهدد الحياة حيث تحدث نوبات تشنجية، والتي يمكن أن تكون خطيرة عليك وعلى الطفل.

متابعة الرعاية مهمة. يمكن لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب في وقت لاحق من العمر. المتابعة المنتظمة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بعد ولادة الطفل مهم حتى يستقر ضغط الدم. الفحص الصحي للقلب والاستشارات لأي حمل مستقبلي يوصي بها أيضاً بعد ستة أشهر من الولادة.

تذكري: لا يزال من الممكن حدوث تسمم الحمل لدى الأفراد الذين ليس لديهم عوامل خطر معروفة. الاكتشاف المبكر، بما في ذلك احتمال بدء جرعة منخفضة من الأسيبرين ASA في وقت مبكر من الحمل، يُحدث فرقاً كبيراً. تحدي دائمًا مع مقدم رعاية ما قبل الولادة الخاص بك لوضع خطة مخصصة تناسبك أنت وطفلك.

