

Гіпертензія під час вагітності

Вступ

Високий артеріальний тиск (*гіпертензія*) — це коли сила крові, що прокачується артеріями, достатньо велика, щоб викликати проблеми зі здоров'ям. Артерії — це кровonosні судини, які переносять кров із серця по всьому організму. Гіпертензія під час вагітності може спричинити проблеми для Вас і Вашої дитини. Вона може бути легкою або важкою.

Існують різні типи гіпертензії, які можуть виникати під час вагітності. А саме:

- Хронічна гіпертензія. Це трапляється, коли у Вас був високий артеріальний тиск до того, як Ви завагітніли, і він продовжується під час вагітності. Гіпертензія, яка розвинеться до того, як настане 20 тижнів Вашої вагітності, і продовжиться під час вагітності, також називається хронічною гіпертензією. Якщо у Вас хронічна гіпертензія, вона не зникне після народження дитини. Після народження дитини Вам потрібно буде здійснювати візити подальшого спостереження до Вашого лікаря. Можливо, Ваш лікар вважатиме за потрібне, щоб Ви продовжували приймати ліки для контролю артеріального тиску.
- Гестаційна гіпертензія. Це гіпертензія, яка розвивається після 20-го тижня вагітності. Гестаційна гіпертензія зазвичай зникає після народження дитини, але Вашому лікарю потрібно буде контролювати Ваш артеріальний тиск, щоб переконатися, що стан покращується.
- Післяпологова гіпертензія. Це високий артеріальний тиск, який був до пологів та продовжується після пологів або починається після пологів. Зазвичай це відбувається протягом 48 годин після пологів, але може відбуватися до 6 тижнів після пологів.

Коли гіпертензія під час вагітності є тяжкою, — це невідкладний медичний стан, який потрібно негайного лікувати.

Як це впливає на мене?

У жінок, у яких артеріальна гіпертензія виникає під час вагітності, є підвищений ризик розвитку гіпертензії в подальшому житті або під час вагітності в майбутньому. У деяких випадках гіпертензія під час вагітності може викликати серйозні ускладнення, такі як:

- Інсульт.
- Серцевий напад.
- Ураження інших органів, таких як нирки, легені або печінка.
- Прееклампсія.
- Стан, який називається гемолізом, підвищений рівень печінкових ферментів і синдром низького рівня тромбоцитів (HELLP-синдром).
- Судоми або напади.
- Відшарування плаценти.

Як це впливає на мою дитину?

Гіпертензія під час вагітності може вплинути на дитину. Ваша дитина може:

- Бути народжена передчасно (*недоношена*).
- Не важити стільки, скільки їй потрібно при народженні (*низька вага при народженні*).
- Погано переносити пологи, що призводить до незапланованих пологів методом кесаревого розтину.

Цей стан також може призвести до смерті дитини до народження (*мертвонародження*).

Які ризики?

Існують певні фактори, які збільшують ймовірність розвитку у Вас гіпертензії під час вагітності. А саме:

- Наявність гіпертензії під час попередньої вагітності, або гіпертензія в сімейному анамнезі.
- Надмірна вага.
- Вік 35 років або старше.
- Перша вагітність.
- Вагітність більш ніж однією дитиною.
- Вагітність за допомогою методів запліднення, таких як ЕКЗ (*запліднення in vitro*).
- Наявність інших медичних проблем, таких як цукровий діабет, захворювання нирок або вовчак.

Що я можу зробити, щоб знизити свій ризик?

Точна причина гіпертензії під час вагітності невідома. Ви можете знизити свій ризик за допомогою:

- Підтримання здорової ваги.
- Здорового та збалансованого харчування.
- Виконання вказівок Вашого лікаря щодо лікування будь-яких довготривалих захворювань, які у Вас були до настання вагітності.

Дуже важливо приходити на усі Ваші візити, пов'язані із допологовим спостереженням. Ваш лікар перевірить Ваш артеріальний тиск і переконається, що Ваша вагітність прогресує, як очікувалося. У разі виявлення проблеми раннє лікування може запобігти ускладненням.



Як це лікується?

Лікування гіпертензії під час вагітності залежить від типу гіпертензії та її серйозності.

- Якщо Ви приймали ліки від високого артеріального тиску до того, як завагітніли, поговоріть зі своїм лікарем. Можливо, Вам доведеться змінити лікарський препарат під час вагітності, оскільки деякі лікарські препарати, такі як інгібітори АПФ, можуть не вважатися безпечними для Вашої дитини.
- Якщо у Вас гестаційна гіпертензія, Ваш лікар може призначити Вам лікарський препарат для її лікування під час вагітності.
- Якщо у Вас є ризик прееклампсії, Ваш лікар може порекомендувати Вам приймати аспірин у низькій дозі під час вагітності.
- Якщо у Вас важка гіпертензія, Вам, можливо, доведеться перебувати в лікарні, щоб за Вами та Вашою дитиною можна було ретельно спостерігати. Можливо, у Вас буде потреба в тому, щоб Вам призначили ліки для зниження артеріального тиску.
- У деяких випадках, якщо Ваш стан погіршується, Вам, можливо, потрібно буде народити дитину раніше.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Їжа та напої

- Пийте достатню кількість рідини, щоб Ваша сеча залишалася блідо-жовтою.
- Уникайте вживання кофеїну.



Спосіб життя

- **Не** споживайте будь-які продукти, які містять нікотин або тютюн. Сюди входять сигарети, жувальний тютюн і вейпінгові пристрої, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб відмовитися від них, зверніться до свого лікаря.
- **Не** вживайте алкоголь або наркотики.
- Уникайте стресів, наскільки це можливо.
- Відпочивайте та спіть багато.
- Регулярні фізичні вправи можуть допомогти знизити артеріальний тиск. Запитайте у свого лікаря, які види вправ найкраще Вам підходять.

Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря.
- Приходьте на всі візити допологового і подальшого спостереження. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- У Вас є симптоми, які, як сказав Вам Ваш лікар, можуть потребувати додаткового лікування або спостереження, наприклад:
 - Головний біль.
 - Нудота або блювання.
 - Біль у животі.
 - Головокружіння.
 - Запаморочення.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас є симптоми серйозних ускладнень, такі як:
 - Сильний біль у животі, який не покращується під час лікування.
 - Сильний головний біль, який не покращується, нечіткий зір або двоїння в очах.
 - Блювання, яке не покращується.
 - Раптове, швидке збільшення ваги або набряки рук, щиколоток або обличчя.
 - Вагінальна кровотеча.
 - Кров у сечі.
 - Задишка або біль у грудях.
 - Слабкість з одного боку тіла або труднощі з мовленням.
- Ваш малюк рухається не так часто, як зазвичай.

Ці симптоми можуть вказувати на серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги. Не їдьте самі у лікарню.

Підсумок

- Гіпертензія під час вагітності може спричинити проблеми для Вас і Вашої дитини.
- Лікування гіпертензії під час вагітності залежить від типу гіпертензії та її серйозності.
- Приходьте на всі візити допологового і подальшого спостереження. Це важливо.
- Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас виникнуть симптоми серйозних ускладнень, пов'язаних із високим артеріальним тиском.