

Післяпологова гіпертензія

Вступ

Післяпологова гіпертензія — це високий артеріальний тиск після пологів, який перевищує норму. Зазвичай вона починається через 1-2 дні після пологів, але вона може виникнути в будь-який час протягом 6 тижнів після пологів. Для деяких жінок потрібне медичне лікування для запобігання серйозним ускладненням, таким як судоми або інсульт.

Які причини?

Причина цього стану не до кінця зрозуміла. У деяких випадках причина може бути невідома. Деякі умови можуть збільшити ризик для Вас. А саме:

- артеріальна гіпертензія, яка існувала до вагітності (*хронічна гіпертензія*).
- артеріальна гіпертензія, яка виникає в результаті вагітності (*гестаційна гіпертензія*).
- гіпертонічні розлади під час вагітності або судоми у жінок, які мають високий артеріальний тиск під час вагітності. Ці стани називаються прееклампсією та еклампсією.
- стан, при якому печінка, тромбоцити та еритроцити пошкоджуються під час вагітності (*HELLP-синдром*).
- ожиріння.
- діабет.

Які ознаки або симптоми?

Як і при всіх типах артеріальної гіпертензії, післяпологова гіпертензія може не мати жодних симптомів. Залежно від того, наскільки високим є Ваш артеріальний тиск, Ви можете відчувати:

- головні болі. Вони можуть бути легкими, помірними або тяжкими. Вони також можуть бути стабільними, постійними або починатися раптово (*блискавичний головний біль*).
- зміни зору, такі як нечіткість зору, миготливе світло або плями зору.
- нудоту та блювання.
- біль у верхній правій частині живота.
- задишку.
- утруднене дихання в положенні лежачи.
- зменшення кількості сечі, яку Ви виділяєте.

Як це діагностується?

Цей стан може діагностуватися за результатами фізикального обстеження, вимірювання артеріального тиску та аналізів крові та сечі.

Ви також можете пройти інші обстеження, такі як КТ або МРТ, щоб перевірити наявність інших причин післяпологової гіпертензії.

Як це лікується?

Якщо артеріальний тиск достатньо високий, щоб потребувати лікування, серед Ваших варіантів можуть бути:

- лікарські препарати для зниження артеріального тиску (*антигіпертензивні препарати*). Повідомте свого лікаря, якщо Ви годуєте грудьми або плануєте годувати груддю. Існує багато антигіпертензивних лікарських препаратів, які безпечно приймати під час годування груддю.
- лікування захворювань, що викликають гіпертензію.
- лікування ускладнень гіпертензії, таких як судоми, інсульт або проблеми з нирками.

Ваш лікар також продовжуватиме уважно стежити за Вашим артеріальним тиском до тих пір, поки він не буде в межах безпечного для Вас діапазону.

Вдома дотримуйтеся цих інструкцій:

Дізнайтеся свій цільовий артеріальний тиск

Два числа визначають Ваш артеріальний тиск. Перше число називається систолічним тиском. Друге число називається діастолічним тиском. Прикладом показника артеріального тиску є «120 на 80» (або 120/80). Для більшості людей цільовий артеріальний тиск:

- перше число: менше 140.

- друге число: менше 90.

Ваш артеріальний тиск вище норми, навіть якщо тільки верхня або нижня цифра вище норми.

Дізнайтеся, що робити перед вимірюванням Вашого артеріального тиску

За 30 хвилин до перевірки Вашого артеріального тиску:

- **не** пийте кофеїн.
- **не** вживайте алкоголь.
- уникайте вживання їжі та напоїв.
- **не** паліть.
- **не** займайтеся фізичними вправами.

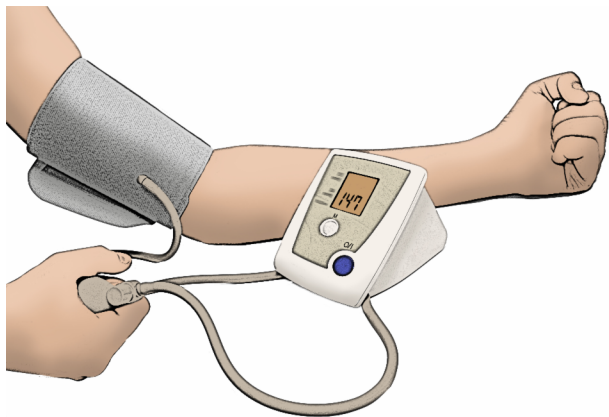
За 5 хвилин до перевірки артеріального тиску:

- скористайтесь ванною кімнатою та помочіться, щоб у Вас був порожній сечовий міхур.
- сядьте спокійно на стілець у їдальні. **не** сідайте на м'який диван або крісло. **не** говоріть.

Дізнайтеся, як вимірювати Ваш артеріальний тиск

Щоб перевірити Ваш артеріальний тиск, дотримуйтеся інструкцій, наведених у посібнику, що постачається разом із Вашим тонометром. Якщо у Вас є тонометр, інструкції можуть бути наступними:

1. сядьте прямо.
2. поставте ноги на підлогу. **не** схрещуйте щиколотки або ноги.
3. поставте ліву руку на рівні серця. Ви можете покласти її на стіл або стілець.
4. підтягніть рукав сорочки.
5. обгорніть манжету тонометра навколо верхньої частини Вашої лівої руки. Манжета повинна розташовуватися на 2,5 см (1 дюйм) вище Вашого ліктя. Найкраще обгорнути манжету навколо оголеної шкіри.
6. Щільно обгорніть манжету навколо руки. Ви повинні мати можливість помістити лише один палець між манжетою та рукою.
7. вставте шнур у заглиблення ліктя.
8. натисніть кнопку живлення.
9. сидіть спокійно, поки манжета надувається і здувається.
10. запишіть цифри, які відобразилися на екрані. Це Ваші показники артеріального тиску.
11. зачекайте 1-2 хвилини, а потім повторіть кроки 1-10.



Запишіть показники артеріального тиску

Дотримуйтеся інструкцій Вашого лікаря щодо запису Ваших показників артеріального тиску. Якщо Вас попросили використовувати цю форму, дотримуйтеся таких інструкцій:

- виміряйте один показник вранці (до полудня) перед прийомом будь-яких лікарських препаратів.
- виміряйте один показник ввечері (після обіду) перед вечерею.
- Вимірюйте принаймні 2 показники під час кожного вимірювання артеріального тиску. Це гарантує, що результати будуть правильними. Зачекайте 1-2 хвилини між вимірюваннями.
- Запишіть результати у цій формі.

Дата: _____

- ранок _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)
- вечір _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)

Дата: _____

- ранок _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)

- вечір _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)

Дата: _____

- ранок _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)
- вечір _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)

Дата: _____

- ранок _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)
- вечір _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)

Дата: _____

- ранок _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)
- вечір _____ (1-ий показник) _____ (2-ий показник)

Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні лікарські препарати лише згідно із вказівками Вашого лікаря.
- **Не** використовуйте будь-які продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і вейпінгові пристрої, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до Вашого лікаря.
- Перевіряйте артеріальний тиск так часто, як рекомендує Ваш лікар.
- Поверніться до Вашої звичайної діяльності згідно із вказівками Вашого лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви відчуваєте нові симптоми, зокрема:
 - головний біль, який не покращується.
 - запаморочення.
 - зміни зору.
 - нудоту та блювання.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- у Вас з'являється утруднене дихання.
- Ви відчуваєте біль у грудях.
- Ви втрачаєте свідомість.
- у Вас є будь-які симптоми інсульту. **«BE FAST»** — це простий спосіб запам'ятати основні попереджувальні ознаки інсульту:
 - **В – Баланс (Balance)**. Ознаками є запаморочення, раптові проблеми з ходьбою або втрата рівноваги.
 - **Е - Очі (Eyes)**. Ознаками є проблеми із зором або раптова зміна зору.
 - **F - Обличчя (Face)**. Ознаками є раптова слабкість або оніміння обличчя, або обличчя чи повіки опускаються з одного боку.
 - **A — Руки (Arms)**. Ознаками є слабкість або оніміння руки. Це трапляється раптово і зазвичай з одного боку тіла.
 - **S - Мовлення (Speech)**. Ознаками є раптові проблеми з мовленням, невиразна мова або проблеми з розумінням того, що говорять люди.
 - **T - Час (Time)**. Час зателефонувати до служби невідкладної медичної допомоги. Запишіть час початку симптомів.
- У Вас є інші ознаки інсульту, які включають:
 - раптовий сильний головний біль без відомої причини.
 - нудоту або блювання.
 - судоми.

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 медичної допомоги. Не їдьте самі у лікарню.

Підсумок

- Післяпологова гіпертензія — це високий артеріальний тиск після пологів, який перевищує норму.
- Для деяких жінок потрібне медичне лікування для запобігання серйозним ускладненням, таким як судоми або інсульт.
- Дотримуйтеся інструкцій Вашого лікаря щодо запису Ваших показників артеріального тиску.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

First Completed: October 18, 2022 | Last Completed: October 18, 2022 | Last Completed with Full Clinical Review: —
Elsevier Interactive Patient Education ©2022 Elsevier Inc.