

# Uważaj na ciśnienie!

## wszystko o zatruciu ciążowym



Nadciśnienie indukowane w ciąży to stan, w którym stwierdzamy podwyższone ciśnienie tętnicze krwi u ciężarnej, jeśli ta przed ciążą miała prawidłowe jego wartości. W Polsce ten problem dotyczy 6-9% ciężarnych.

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Ginekolog położnik współpracujący z Centrum Zdrowia Kobiet w Warszawie [www.centrumzdrowiakobiet.pl](http://www.centrumzdrowiakobiet.pl)

### GESTOZA. CO TO TAKIEGO?

Samo pojęcie – gestoza - oznacza zatrucie ciążowe, ale przecież ciążą zatruc się nie można. Raczej chodzi o to, że nieznaną są przyczyny występowania toksycznego działania czynników uszkadzających ścianę naczyń krwionośnych. Najprawdopodobniej jest to zapoczątkowane już w chwili zagnieżdżenia się jaja płodowego w jamie macicy i ma związek z nieprawidłowościami kompleksów immunologicznych w powstających naczyniach krwionośnych. Komórki śródbłonna pokrywają ściany wszystkich naczyń układu krwionośnego, stąd reakcja ta ma wpływ na ciążarną i rozwijający się płód. Stanom podwyższonego ciśnienia krwi mogą towarzyszyć obrzęki i białkomocz, które dopełniają obrazu zatrucia ciążowego, czyli gestozy świadcząc o jej ciężkości.

### POWODY DO NIEPOKOJU

Jeśli nadciśnienie istniało przed ciążą, mówimy o przewlekłym nadciśnieniu i leczymy lekami, które są dopuszczone do stosowania w ciąży. Natomiast, jeśli nadciśnienie pojawi się w ciąży po raz pierwszy i wynosi 140/90 mm Hg lub więcej, a po porodzie ulega normalizacji do prawidłowych wartości, mówimy o nadciśnieniu indukowanym w ciąży.

### BADANIA TO PODSTAWA

W określeniu poziomu ciśnienia krwi ważne jest prawidłowe przeprowadzenie badania. Często w gabinecie lekarskim pomiar wyraźnie różni się od pomiaru dokonanego w komfortowych domowych warunkach. Ma to znaczenie w rozpoznaniu prawdziwych nieprawidłowości, a nie tylko chwilowego wzrostu ciśnienia związanego ze

W przypadku gestozy ważne jest wdrożenie odpowiedniego leczenia. W przeciwnym razie może dojść do stanu przedrzucawkowego, a jeśli nadal nie zareagujemy, do drgawek stanowiących zagrożeniem życia matki i płodu.

stresem wizyty kontrolnej. Trzeba również pamiętać, że niektóre używki podnoszą ciśnienie i warto w takiej sytuacji odczekać ok. godziny od ich użycia tj. do czasu powrotu ciśnienia krwi do stanu fizjologicznego.

### HORMONALNY WPLYW

Zwykle w ciąży ciśnienie pod wpływem zmian hormonalnych ulega obniżeniu. Szczególnie jest to odczuwalne na początku ciąży i może objawiać się zwiększoną sennością. Jest to stan normalny. Zmienia się pH przewodów pokarmowych, wzrasta apetyt na rzeczy, które wcześniej tak bardzo nie smakowały.



WWW.RACHWALSKA.COM

### KONTROLA PRZEDE WSZYSTKIM

Prawidłowe przygotowanie się do ciąży może stanowić podstawę do pomyślnego przebiegu etapów od zapłodnienia do porodu. Kontrola wartości ciśnienia, jak i innych parametrów morfologicznych organizmu oraz zdrowy tryb życia na pewno zwiększają szansę na sukces. Stwierdzenie jakichkolwiek nieprawidłowości daje czas na efektywną profilaktykę, czy leczenie. Nie zawsze jednak wszystko daje się dokładnie zaplanować. Niejednokrotnie kobiety dowiadują się, że spodziewają się dziecka dopiero, kiedy dojdzie do zatrzymania krwawienia miesięczkowego. Wtedy badania kontrolne pozwalają z wyprzedzeniem określić i zapobiec możliwym powikłaniom. Dlatego też przy każdej wizycie kontrolnej dokonuje się pomiaru ciśnienia tętniczego. Podobnie, jak określenie zmian wagi ciężarnej czy badanie moczu, pomiary ciśnienia tętniczego wykonywane regularnie wchodzą w skład podstawowych elementów opieki medycznej nad ciążarną.

### POWAŻNE ZAGROZENIE

O ile występujące u ciężarnych obrzęki nie stanowią zagrożenia i mogą pojawić się pod koniec ciąży bez konsekwencji dla matki, płodu, czy samego porodu, o tyle w połączeniu ze wzrostem ciśnienia powyżej 140/90 mm Hg, szczególnie po 20 tygodniu ciąży i stwierdzonym białkomoczem, są poważnym i wymagającym podjęcia natychmiastowego leczenia, stanem.

Wystąpienie sytuacji nagłych wzrostów ciśnienia, czy pojawienie się objawów niewydolności nerek (białkomocz) są wskazaniem do skierowania na intensywne leczenie w oddziale patologii ciąży.

### MEDYCYNĄ

#### W SŁUŻBIE CIĄŻARNEJ

Współczesna medycyna dysponuje skutecznymi lekami pozwalającymi kontrolować ciśnienie, nie doprowadzać do jego wzrostu (nadciśnienie), jego nagłych skoków, czy przejścia stanu przedrzucawkowego w rzucawkę. Stosowane leki są bezpieczne i pozwalające unikać konieczności rozważenia wcześniejszego rozwiązania ciąży ze względu na stan zagrożenia życia matki i dziecka.

### NIEBEZPIECZNE KOMPLIKACJE

Stan przedrzucawkowy można kwalifikować jako łagodny i ciężki, jednak w niektórych przypadkach zmiany w naczyniach krwionośnych są tak duże, że może dojść do niewydolności nerek, wątroby, rozsianego wykrzepiania wewnątrznaczyniowego i zaburzeń centralnego układu nerwowego. W takiej sytuacji ostatecznym rozwiązaniem jest poród (najczęściej wymuszony przez wykonanie cięcia cesarskiego). To, w którym tygodniu dochodzi do porodu decyduje o szansie na zdrowie dla dziecka. Najlepiej, aby termin ten był bliski terminowi wyliczonemu z dnia ostatniego krwawienia miesięcznego, jednak w nagłej sytuacji decyduje stan zdrowia ciężarnej i zagrożenia dla płodu.

Rzucawka jako objaw nieprawidłowości w pracy centralnego układu nerwowego objawia się uogólnionymi drgawkami całego ciała, co stanowi poważne niebezpieczeństwo dla matki i płodu.

### JEST NADZIEJA!

Na szczęście, w zdecydowanej większości udaje się prawidłowo kontrolować ciśnienie tętnicze krwi lekami i nie dochodzi do powikłań ani dla matki, ani dla dziecka. Częste pomiary ciśnienia krwi i przyjmowanie leków pozwalają zakończyć ciążę fizjologicznym porodem. Prawidłowo stosowane leczenie zabezpiecza ciążarną przed wystąpieniem zagrożenia rzucawką. Jeśli nadciśnienie pojawiło się po 20 tygodniu ciąży, zwykle po porodzie dochodzi do normalizacji ciśnienia i nie ma konieczności dalszego przyjmowania leków.

### CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA GESTOZY:

- choroby nerek,
- zaburzenia immunologiczne,
- problemy z ciśnieniem w poprzedniej ciąży,
- wiek poniżej 20 i powyżej 40 lat,
- ciąża mnoga,
- wcześniejsze zaburzenia ze strony układu krzepnięcia.

### DBAJ O DIETĘ

Sama ciążarną powinna pamiętać, że w diecie nie powinno zabraknąć witamin, a szczególnie witaminy E oraz minerałów ze wskazaniem na magnez. Witamina E występuje głównie w olejach roślinnych, przetworach zbożowych z pełnego przemiału, orzechach, jajach. Wykazano, że suplementacja witaminą E ma korzystny wpływ na rozwój płodu i zalecana jest w zatruciu ciążowym. Należy pamiętać, że nic nie zastąpi prawidłowo



Zdaniem Mamy

U mnie wysokie ciśnienie w połączeniu z pozostałymi „elementami” zatrucia ciążowego stało się wskazaniem do cesarskiego cięcia i to w trybie nagłym, przed terminem. A przed ciążą nigdy nie miałam problemów z ciśnieniem. Teraz już wiem jak ważne jest kontrolowanie ciśnienia w ciąży!!! Tym bardziej, że nawet mając ciśnienie 170/110 nie odczuwałam kompletnie żadnych dolegliwości z tym związanych, gdyby nie pomiary nie miałabym pojęcia, że coś dzieje się nie tak.

Ula S., mama Maksymiliana

Źródło

dobra mama  
www.dobra-mama.pl