

## **تعريف تسمم الحمل:**

هو ارتفاع ضغط الدم بعد الأسبوع العشرين من الحمل مع وجود بروتين بالبول والتورم الناتج عن احتباس السوائل في أنسجة الجسم ويتم التشخيص النهائي بعد الولادة اذا لم يتطور وعاد ضغط الدم إلى طبيعته بعد 12 أسبوعاً من الولادة يعرف بأنه ارتفاع ضغط الدم العابر للحمل.

إذا استمر ارتفاع ضغط الدم بعد الولادة يتم تشخيصه على أنه ارتفاع الضغط المزمن ويمكن أن يظهر تسمم الحمل بعد وضع الجنين، وهو مرض يُعرف باسم تسمم الحمل بعد الولادة .

## **عوامل الخطورة للإصابة بتسمم الحمل:**

- تسمم الحمل في فترة حمل سابق.
- الحمل بأكثر من طفل.
- ارتفاع ضغط الدم المزمن (فرط ضغط الدم).
- الإصابة بداء السكري من النوع الأول أو الثاني قبل الحمل.
- أمراض الكلى.
- الاضطرابات المناعية الذاتية.
- استخدام الإخصاب المختبر.
- السمنة.

## **\* أعراض تسمم الحمل :**

- \* ارتفاع ضغط الدم لأكثر من 90/140 مليمتر زئبي، ووجود بروتين في البول.
- \* انفاس الجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن بشكل سريع.
- \* قلة إدرار البول.
- \* الصداع المزمن.
- \* الغثيان والتقيؤ والشعور بالدوار.
- \* الشعور بألم حاد في البطن في الجزء العلوي على الجهة اليمنى.
- \* مشاكل في الرؤية، وعدم تحمل الإضاءة العالية.
- \* صعوبة في التنفس.
- \* ارتفاع مستوى إنزيمات الكبد ووظائف الكلى في الدم.
- \* نقص الصفائح الدموية وظهور كدمات على الجلد.



- \* **الإرشادات الغذائية لتجنب تسمم الحمل:**
  - 1. التقليل من تناول الصوديوم، والأطعمة المالحة عن طريق :
    - ♦ قلل من الأطعمة المحفوظة بالملح كاللحوم المعلبة والمدخنة أو المجففة مثل المرتديلا، السنديون، بأنواعها (لحم أو دجاج أو حيش)، الأسماك المعلبة المحفوظة بالملح، الخضار المعلبة ،الأجبان المالحة، الشوربات الجاهزة، مكعبات مرق اللحم أو الدجاج.
    - ♦ أغسل الخضار المعلبة جيداً قبل استخدامها لأن ذلك يقلل من الملح فيها.
    - ♦ ثبل الدجاج و اللحم قبل الطبخ بالثوم والبصل والأعشاب والليمون وانقعها لفترة من الزمن قبل الطبخ لتعطي مذاقاً أطيب.
    - ♦ لا تضع الملح على طاولة الطعام.



- \* لا تضيف الملح إلى طعامك و استبدلها بالبهارات والأعشاب والليمون.



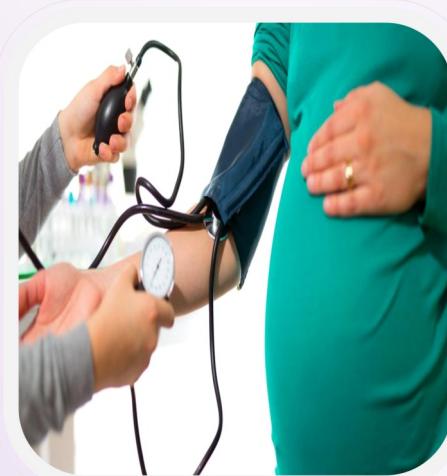


## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة و التغذية

### الرقابة الغذائية والتغذية

### تسمم الحمل



#### العلاقة بين زيادة الوزن أثناء الحمل وتسمم الحمل :

زيادة الوزن غير الطبيعية أثناء الحمل تعد عامل عالي الخطورة للإصابة بتسمم الحمل اذا يجب أن تكون الزيادة ضمن التوصيات لزيادة الوزن الطبيعية خلال الحمل .

وتعتمد زيادة الوزن الطبيعية على مؤشر كثافة الجسم للأم قبل الحمل .

وتخلص بما يأتي .

الحمل بتوأم	الحمل بطفل واحد	BMI
22.6-27.2	12.7-18.1 كغ	وزن أقل من الطبيعي قل من 18.5
16.7-24.4	11.3-15.8 كغ	وزن طبيعي 18.5-24.9
14-22.6	6.8-11.3 كغ	زيادة في الوزن 25-29.9
11.3-19	4.9-9 كغ	سمنة اكبر من او يساوي 30

(مؤشر كثافة الجسم هو حاصل قسمة الوزن  
بالميلوجرام على مربع الطول بالمتر )

٢. تناول 3 وجبات رئيسية يوميا و 2-3 وجبات صغيرة .

٣. استخدام الزيوت الصحية: يفضل استخدام الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا في الطهي، وتجنب الزيوت المشبعة.

٤. تناول منتجات الألبان والأجبان خالية الدسم .



٥. تناول الكربيوهيدرات المعقدة كالحبوب الكاملة .

٦. تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية .

٧. شرب كميات كافية من الماء من 8-10 اكواب في اليوم.



٨. تجنب تعاطي التبغ .



٩. اتباع نظام غذائي متوازن.