

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 إذا 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 المخبري.
- السمنة.



أعراض تسمم الحمل :

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



* الارشادات الغذائية لتسمم الحمل:

1. التقليل من تناول الصوديوم، والأطعمة المالحة عن طريق :
 - ♦ قلة من الأطعمة المحفوظة بالملح كاللحوم المعلبة والمدخنة أو المجففة مثل المرتديلا، السنيورة بأنواعها (لحم أو دجاج أو حبش)، الأسماك المعلبة المحفوظة بالملح، الخضار المعلبة، الأجبان المالحة، الشوربات الجاهزة، مكعبات مرق اللحم أو الدجاج.
 - ♦ اغسل الخضار المعلبة جيداً قبل استخدامها لأن ذلك يقلل من الملح فيها.
 - ♦ تبّل 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 استبدله 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 اذ يجب أن تكون الزيادة ضمن التوصيات لزيادة الوزن الطبيعية خلال الحمل .

وتعتمد زيادة الوزن الطبيعية على مؤشر كتلة الجسم للأُم قبل الحمل .

وتتلخص بما يأتي .

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

(مؤشر كتلة الجسم هو حاصل قسمة الوزن بالكيلوجرام 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 الكربوهيدرات 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.