



## خود مراقبتی بیماری های قلبی در بارداری



### کار گروه آموزشی به بیمار

زیر نظر دکتر فرضی پور  
(متخصص زنان و زایمان)

کد سند: EM-EP-89  
تاریخ تدوین: تابستان 1403  
تاریخ ابلاغ: تابستان 1403

بیماری قلبی در جریان بیش از یک درصد تمام حاملگی ها رخ می دهد افزایش میزان شروع بیماری های قلبی - عروقی در دوران حاملگی، احتمالاً از تعدادی از علل شامل: افزایش میزان چاقی، فشار خون و دیابت ناشی می شود.

### مراقبت پیش از بارداری

حاملگی با افزایش کارکرد قلب می تواند سبب بروز یا تشدید علائم بیماری زمینه ای قلبی و به خطر افتادن جان مادر و جنین شود. بنابراین در بعضی بیماران، بسیار پرخطر می باشد و ضرورت دارد قبل از اقدام به حاملگی بررسی کامل تشخیصی و در صورت لزوم اقدامات درمانی لازم و مشاوره های ضروری انجام شود.

### به خاطر داشته باشید:

- ✓ در صورت تشخیص بیماری قلبی قبل از اقدام به بارداری باید به متخصص زنان مراجعه کنید.
- ✓ تحت نظر متخصص قلب باشید و در مورد وضعیت قلبی خود آگاهی های لازم را بدست آورید.
- ✓ در مورد درمان مطلوب بیماری خود با پزشک متخصص قلب مشورت کنید.
- ✓ اگر بارداری طبق نظر پزشکتان ممنوع است از روش پیشگیری کم خطر استفاده کنید.
- ✓ در مورد خطرات مامایی و جنینی بیماری اطلاعات کسب کنید.
- ✓ اگر بیماری زمینه ای مثل کم خوری، بیماری تیروئید دارید به پزشک جهت درمان مراجعه کنید.

### گروه بندی بیماری قلبی علائم ناراحتی

گروه 1- بدون مخاطره: این زنان فاقد علائم نارسایی قلبی هستند.

گروه 2- محدودیت اندک فعالیت فیزیکی: این زنان در حالت استراحت راحت هستند اما فعالیت فیزیکی معمول در آنان سبب بروز ناراحتی هایی مانند خستگی مفرط، تپش قلب، تنگی نفس، و درد قلبی می شوند.

گروه 3- محدودیت شدید فعالیت فیزیکی: این زنان در حال استراحت راحت هستند اما فعالیت فیزیکی کمتر از معمول در آنان سبب خستگی مفرط، تپش قلب، تنگی نفس و درد قلبی می شوند.

گروه 4- وضعیت به شدت مخاطره آمیز، ناتوانی در انجام هرگونه فعالیت فیزیکی بدون ناراحتی: ممکن است علائم نارسایی قلبی یا درد در هنگام استراحت نیز رخ بدهد در صورت هرگونه فعالیت فیزیکی، ناراحتی افزایش می یابد. با توجه به این که بیمار در کدام گروه قرار دارد میزان خطر معلوم می شود.

### تشخیص

مناسب ترین روش تشخیص بیماری های قلبی، اکوکاردیوگرافی است. برحسب لزوم ممکن است نوار قلب، رادیوگرافی قفسه سینه نیز لازم شود.



## علائم خطر بیماری قلبی

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید :

سر درد، تاری دید، خستگی پیش رونده، تنفس مشکل در زمان انجام فعالیت‌های معمول، سرفه مکرر، تپش قلب، ادم عمومی (ورم دست و پا، ورم صورت، ساق پا، افزایش ناگهانی وزن)، نشانه‌های احتمالی لخته در اندام که شامل : درد، تورم، حساسیت در لمس، اختلاف در قطر ساق پا، رانها و قرمزی.



## نکات مهم در بارداری

- ✓ اضطراب خود را کنترل کنید.
- ✓ تمام مراقبت‌های بارداری را انجام دهید. اگرچه تعداد مراقبت‌ها بیشتر از حد معمول است.
- ✓ مقدار فعالیت روزانه هر بیمار قلبی با توجه به درجه بیماری تعیین می‌شود. مقدار فعالیت روزانه خود را از پزشک متخصص قلب بپرسید.
- ✓ وزن‌گیری مناسب با توجه به توصیه متخصص داشته باشید.
- ادم (ورم) در بارداری غیرطبیعی نیست اما افزایش وزن ناگهانی باید بررسی شود.

✓ رژیم غذایی و محدودیت نمک با نظر متخصص قلب می‌باشد.

✓ هرگونه عفونت را جدی گرفته سریعاً درمان آن را پیگیری کنید.

✓ واکسن آنفولانزا ترجیحاً قبل از بروز فصلی بیماری و بدون توجه به سن حاملگی تجویز شود.

✓ با توجه به شرایط روش زایمان (وازینال - سزارین) تصمیم‌گیری می‌شود.

در صورتی که پزشکتان برای شما داروی ضد انعقاد (وارفارین) تجویز کرده، مقدار روزانه دارو، زمان آزمایش‌های انعقادی را به خاطر داشته باشید.

✓ داروی ضدانعقاد خوراکی از هفته 36 بارداری به آمپول تبدیل می‌شود، که باید مادر در بیمارستان بستری شود.

✓ با مشاهده علائم خطر به بیمارستان مجهز مراجعه کنید. از محیط گرم و مرطوب اجتناب شود.

✓ داروهای قلبی تجویز شده را بطور منظم و صحیح مصرف کنید.

✓ در صورت مصرف سیگار، ترک شود.

✓ از تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی پرهیز نمایید. بهترین وضعیت برای بیمار باردار قلبی، وضعیت خوابیده به پهلو است.

✓ با خوردن مقادیر کافی مایعات و مواد غذایی حاوی فیبر از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج پیشگیری شود.

✓ در بیمارانی که در پیچه مصنوعی دارند یا به هر دلیل داروی ضد انعقاد مصرف می‌کنند. ملاحظات مربوط به انتخاب نوع داروی ضد انعقاد با توجه اثرات نامطلوب روی جنین در سه‌ماهه اول، خونریزی در مادر و جنین، و... انتخاب می‌شود.

## آموزش‌های حین ترخیص

✓ در صورتی که زایمان کرده‌اید اگر طبق تشخیص متخصص قلب، علاوه بر مراقبت‌های روتین پس از زایمان باید برای انجام مراقبت یا اقدام خاصی مراجعه نمایید، تاریخ و محل مراجعه را بدانید.

✓ مصرف صحیح و به موقع داروها را بدانید.

✓ علائم خطر زایمان و بیماری را بدانید.

✓ در صورتی که مسافت از بیمارستان تا منزل زیاد بوده و قرار است در اتومبیل باشید تا به منزل برگردید برای پیشگیری از ترومبوآمبولی (لخته شدن) در فواصل دو ساعت از اتومبیل پیاده شده و کمی راه بروید.

✓ روش پیشگیری از بارداری موثقی و کم‌خطر را بکار ببرید.

✓ بعد از زایمان تحت نظر متخصص قلب و متخصص زنان باشید.

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

