

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: تغذیه در پره اکلامپسی	
تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ تاریخ بازنگری:		شماره سند: M.04.H-N/164 شماره بازنگری: شماره ویرایش:
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

تغذیه در پره اکلامپسی اختلالات فشارخون بالا در بارداری



تنظیم کننده: واحد تغذیه بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
قوچان

- * دریافت مکمل آهن ۶۰ میلی گرم روزانه طبق دستور پزشک معالج
 - * توصیه می شود روغن ها غیر اشباع مانند روغن زیتون، روغن کنجد و روغن کانولا را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
 - * استفاد از اسید چرب امگا ۳ یا (Fish Oil)، به صورت مصرف ماهی یا دریافت مکمل آن توصیه می شود.
 - * از شیر و لبنیات کم چرب و گوشت های کم چرب استفاد کنید و در صورت استفاد از گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید.
 - * توصیه می شود از منابع کافی رو ی (۱۱ میلی گرم) که در گوشت و ماهی موجود است و منابع کافی منیزیم (۳۵۶ میلی گرم) که در سبزیجات و نخود سبز موجود است استفاده کنید.
 - * توصیه می شود روزانه طبق نظر پزشک معالج کلسیم روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم از شیر یا منابع دیگر دریافت کنید.
- * از مصرف خیار شور و آجیل شور بپرهیزید و روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب در روز بنوشید.
- * از مصرف بیش از حد کافئین (قهوه و چای و ...) بپرهیزید.
- * استفاد از پروتئین ۶۰ تا ۷۰ گرم مانند استفاد از تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته به استثنای کسانی که پر اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سر دل می باشند توصیه می شود .

✱ جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید

منابع:

کتاب اصول تغذیه کراوس 2021



مددجوی گرامی: این مطالب به منظور آشنایی

با تغذیه در پره اکلامپسی (اختلالات فشارخون بالا در بارداری) تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

پره اکلامپسی چیست؟ افزایش فشار خون در

هنگام حاملگی پس از ۲۴ هفتهگی به میزان ۱۴۰/۹۰ به اضافه ادم یا وجود پروتئین در

ادرار و یا هر دو و گاهی در بعضی از حاملگی ها از هفته ۲۰ اتفاق می افتد. اگر تشنج به علائم

پره اکلامپسی اضافه شود اکلامپسی است. پره اکالمپسی چه علائمی دارد؟ ورم دست و پا ،

سردرد سرگیجه، سوزش سردل، افزایش ناگهانی وزن یا افزایش وزن بیشتر از ۲

کیلوگرم در یک ماه ، رشد ناکافی جنین



نحوه مراقبت و درمان در پره اکلامپسی چیست؟

* - کنترل مادر در شرایط پره اکلامپسی خفیف

* - ویزیت مادر ۳ بار در هفته توسط پزشک معالج

* - اندازه گیری فشارخون و آلبومین ادرار ۳ بار در هفته

* - کنترل وزن روزانه (یکی از علائم پره اکلامپسی افزایش وزن بیش از ۲ کیلو گرم در ماه است)

* - رعایت رژیم غذایی صحیح

* - رعایت استراحت در منزل



توصیه های غذایی در پره اکلامپسی: رژیم

غذایی توصیه شد به خانم های باردار مبتلا

به پره اکلامپسی

* توصیه می شود مقادیر دلخواه از منابع پروتئینی (گوشت، تخم مرغ، حبوبات، شیر و لبنیات)، گرو غذایی نان و غلات و مایعات مصرف کنید.

* شما در مصرف نمک محدودیت کامل ندارید زیرا قطع کامل نمک باعث ایجاد ورم به علت پس زدن آب خواهد شد.

* مکمل یار ویتامین د (D) ۵۰ میکروگرم در روز طبق دستور پزشک معالج

* مکمل یار ویتامین سی (C) ۱۰۰ میلی گرم روزانه طبق دستور پزشک معالج

* مکمل یار ویتامین ای (E) به صورت روزانه طبق دستور پزشک معالج