

# Высокое давление во время беременности



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Каждой беременной женщине необходимо контролировать множество разных факторов, которые потенциально могут сказаться на ее состоянии: питание, образ жизни, стрессы, окружающая среда, вредные привычки и т. д. Важно внимательно следить за своим здоровьем, ведь от этого напрямую зависит здоровье малыша. Одним из ключевых моментов в этом вопросе является уровень артериального давления, при высоких показателях которого увеличивается риск развития состояний, угрожающих жизни как будущей мамы, так и ребенка.

Какое давление является нормальным? Этот показатель не может быть универсальным для всех. Принято считать, что диапазон от 120/80 до 140/90 является условной нормой. Если уровень давления ниже минимального значения, то человеку ставится диагноз «гипотония», если выше — «артериальная гипертензия» (АГ). Цель лечения таких отклонений – приведение давления в указанный диапазон с помощью лекарственной терапии и немедикаментозных средств (физическая активность, правильное питание, снижение уровня стресса, прогулки на свежем воздухе, нормализация веса и т. д.).

Во время беременности нижняя граница диапазона может опуститься до уровня 90/60. Такой разброс в показателях характеризуется тем, что в организме будущей мамы идут постоянные изменения, что непременно сказывается на ее состоянии и самочувствии. Поэтому давление может «прыгать» от нижней до верхней границы.

Даже если женщину ничего не беспокоит, важно контролировать давление. Причем измерять его стоит не только во время плановых визитов к врачу, но и самостоятельно каждый день.

В случаях, когда давление будущей мамы превышает верхнюю условную норму, во время беременности оно сильно повысилось по сравнению с обычным или хотя бы раз было зафиксировано диастолическое (нижнее) давление выше 110, то скорее всего врач поставит диагноз «гипертензия». И здесь уже без лечения не обойтись.

Измерять давление стоит не только во время плановых визитов к врачу, но и делать это самостоятельно каждый день.



## Высокое давление: так ли это опасно?

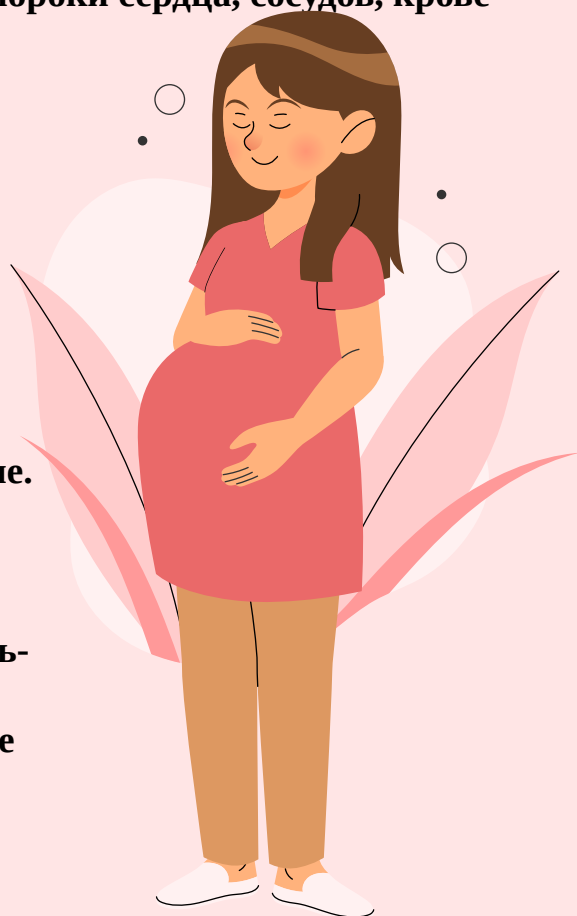
Высокое давление приводит к изменениям тканей и органов, в первую очередь удар приходится на сердечно-сосудистую систему. При этом в такой процесс вовлекается и малыш — давление мамы препятствует правильному формированию органов, в результате чего у ребёнка могут возникнуть врожденные пороки сердца, сосудов, кровеносной системы и т. д.

Итак, какие же патологические состояния у мамы, связанные с высоким давлением, могут сказаться на здоровье малыша?

В результате АГ происходят нарушения кровоснабжения плаценты — преэклампсия. Основные симптомы, на которые следует обратить внимание: постоянные головные боли, боли в животе, изменения зрения, такие как помутнение зрения, появление пятен или света, отек лица или рук, тошнота или рвота, внезапное увеличение веса и проблемы с дыханием. Зачастую преэклампсия не имеет никаких явных симптомов. Это еще одна причина, по которой крайне важно получать регулярную дородовую помощь, контролировать свое давление, сдавать анализы мочи и крови. Они помогут выявить дисфункцию печени или почек. Самым грозным осложнением преэклампсии является эклампсия — состояние, при котором нарушается кровообращение мозга у женщины. Это приводит к внезапному припадку с сильными судорогами и к коме, что может закончиться гибелью мамы или выкидышем.

Давление мамы препятствует правильному формированию органов, в результате чего могут возникнуть у ребёнка врожденные пороки сердца, сосудов, кровеносной системы.

Артериальная гипертензия – это не всегда самостоятельное заболевание. Иногда высокое давление становится маркером другого опасного состояния. Одним из таких патологических состояний является гестоз, который может спровоцировать дисфункцию жизненно важных органов женщины. Основные симптомы гестоза — высокое давление, постоянные отеки и повышенное содержание белка (протеина) в моче. При таком осложнении во время беременности нарушается работа почек, и также развивается эклампсия, о чем говорилось выше. Кстати, в настоящее время существуют не только персональные тонометры, но и персональные анализаторы мочи, которые достоверно определяют содержание белка в моче и могут подключаться к смартфону.



Еще одной опасностью, связанной с высоким давлением, является фетоплацентарная недостаточность, при которой нарушается снабжение плода кислородом. Это чревато остановкой его развития и может привести к гибели плода.

Преждевременная отслойка плаценты — осложнение, также вызванное высоким давлением. И если на поздних сроках, ближе к родам, подобное патологическое состояние еще может разрешиться благоприятно, то в начале или середине беременности преждевременные роды заканчиваются гибелью малыша.

## **На что обратить внимание?**

Насторожить вас могут такие симптомы, как шум в ушах, «мушки» перед глазами, головная боль, головокружение, тошнота и рвота, повышенная отечность, а также красные пятна на коже после незначительной физической нагрузки или небольшого стресса. Эти признаки являются верными спутниками высокого давления и их нельзя оставлять без внимания.

Однако высокое давление не всегда себя проявляет. Вы можете совершенно спокойно заниматься ежедневными делами и даже не подозревать, что в организме происходят «нехорошие» изменения. Именно поэтому надо самостоятельно контролировать уровень давления.

Вы можете совершенно спокойно заниматься ежедневными делами и даже не подозревать, что в организме происходят «нехорошие» изменения.

Состояние женщины во время беременности постоянно меняется. Токсикозы, усталость или гиперактивность, уныние или, наоборот, эмоциональное возбуждение — все это в разумных пределах является нормой. Но если какие-то симптомы показались вам неуместными, лучше обратиться к врачу за консультацией.

## **Откуда берется высокое давление?**

Высокое давление может сопровождать женщину во время беременности, если и до этого у нее была диагностирована гипертония. В таком случае вдвойне важно контролировать свое состояние и слушать все рекомендации врача. Нельзя принимать те же препараты, что были назначены до беременности, так как они могут повлиять на развитие плода. Есть лекарства, которые не оказывают побочных действий на малыша, — их вам подберет врач.

Есть лекарства против давления, которые не оказывают побочных действий на малыша, — их вам подберет врач.

**«Приобрести» высокое давление можно и в результате постоянных стрессов, наследственности, курения, избыточного веса или ожирения, сахарного диабета или иных сопутствующих заболеваний почек, щитовидной железы, надпочечников, гипофиза.**

**В любом случае необходима консультация специалиста, чтобы минимизировать риск развития АГ во время ожидания ребенка. Для этого желательно на этапе планирования беременности устранить все провоцирующие факторы, вылечить сопутствующие заболевания, избавиться от вредных привычек.**

## **Как понизить давление?**

**Самолечение во время беременности противопоказано. Препараты, которые помогли кому-то из ваших близких, могут оказать негативное воздействие на ваше здоровье и здоровье малыша. Поэтому все лекарства должен назначать врач после проведения комплексного обследования.**

**Стоит отказаться от самостоятельного выбора растительных лекарственных средств и биологически активных добавок. Беременность является противопоказанием для приема большинства из них. Они могут усилить или замедлить действие принимаемых вами лекарств, спровоцировать аллергию и ряд других осложнений.**

**Чтобы давление оставалось в норме, важно контролировать свой вес, заниматься физкультурой (естественно, в разумных пределах и после консультации с врачом), исключить из своего рациона продукты, повышающие давление (кофе, крепкий черный чай, шоколад), отказаться от вредных привычек.**

**Высокое давление — состояние, с которым можно и нужно бороться, особенно во время беременности. Чтобы не допустить развития осложнений, связанных с АГ, достаточно контролировать давление и соблюдать простые рекомендации врача. И тогда вы и ваш малыш будете здоровы.**



 [cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)

 [vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)

 [be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)