۱۴۶ تورم مچ پا در دوران بارداری

تورم مچ پا در دوران بارداری، به ویژه در آب و هوای گرم یا در اواخر بارداری که مایع زیادی در بدن تجمع پیدا می کند، بسیار شایع است. معمولاً تورم خفیف مچ پا جای نگرانی ندارد. بالاتر گذاشتن مچ پا تا ارتفاعی ترجیحاً معادل لگن ـ هر وقت که ممکن باشد ـ و پوشیدن جوراب شلواری کشی برای حمایت پا، ممکن است تورم را کاهش دهد. در هر ویزیت پیش از زایمان، پزشک ممکن است علاوه بر فشار خون و نمونه ادرار، مچ پای شما را هم بررسی کند (به مبحث «مراقبت های معمول پیش از زایمان» در همین صفحه مراجعه کنید). البته، در صورت تورم فقط یکی از پاها، باید فورا به پزشک خود مراجعه کنید.

شروع

آیا فقط مچ پا متورم شده است؟

بله → **همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.**

علت احتمالی: از جمله تشخیص های احتمالی، ایجاد لخته در سیاهرگ های عمقی پاست که طی آن، لخته خون یکی از سیاهرگ های ساق پا را مسدود می کند. در صورت عدم درمان، ممکن است تکه ای از لخته جدا شده، در رگ های ریه گیر کند و مانع جریان خون شود.

اقدامات لازم: پزشک در صورت شک به ایجاد لخته سیاهرگ های پا، شما را به بیمارستان ارجاع خواهد داد تا معاینه و بررسی هایی از قبیل سونوگرافی (صفحه ۲۳۵) از شما به عمل آید. درمان به مرحله بارداری بستگی دارد و ممکن است برایتان داروهای ضد انعقاد تجویز شود.

خیر

آیا بیش از ۲۸هفته از بارداری شما می گذرد و هیچ یک از علایم زیر را دارید؟

- تورم صورت و دست ها
- افزایش ناگهانی وزن
- سردرد شدید
- اختلالات بینایی

بله → **همین حالا با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید.**

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به فشار خون بالا در دوران بارداری (همین صفحه) شده باشید. این بیماری می تواند جان شما و فرزندتان را به خطر بیندازد.

اقدامات لازم: پزشک یا ماما فشار خون را اندازه گیری و برایتان آزمایش ادرار درخواست خواهد کرد. شاید لازم شود در بیمارستان بستری شوید تا (به مبحث «تحت نظر گیری جنین» صفحه ۲۸۵ مراجعه کنید).

خیر

آیا مبتلا به سیاهرگ های واریسی هستید؟

بله → **علت احتمالی:** واریسی شدن سیاهرگ ها (تورم و پیچ خوردگی سیاهرگ ها) در دوران بارداری اغلب شدیدتر می شود که علت آن تغییرات هورمونی و فشاری است که جنین در حال رشد بر روی سیاهرگ های ناحیه لگن که خون را به قلب برمی گردانند، وارد می کند.

اقدامات لازم: از راهنمایی های ارایه شده برای مقابله با سیاهرگ های واریسی (صفحه ۲۳۳) استفاده کنید. این اقدامات ممکن است در کنترل علایم مفید باشند. در صورت شدید بودن علایم به پزشک خود مراجعه کنید.

خیر

آیا مدت زیادی سر پا ایستاده اید یا مدتی طولانی در حالی که پاهایتان آویزان بوده است، نشسته اید؟

بله → **علت احتمالی و اقدامات لازم:** تورم مچ پا در دوران بارداری شایع است. پزشک یا ماما احتمالاً در ویزیت بعدی که به منظور مراقبت های پیش از زایمان صورت می گیرد، مجدداً مچ پا را بررسی و شما را معاینه خواهد کرد تا مطمئن شود چیزی که مایه نگرانی باشد وجود ندارد (به مبحث «مراقبت های معمول پس از زایمان» در همین صفحه مراجعه کنید.

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: تورم مچ پا پس از ایستادن یا نشستن در حالی که پاها آویزان باشند، شایع است. سعی کنید از ایستادن به مدت طولانی بپرهیزید و هر وقت که ممکن باشد پای خود را در جایی بالاتر نگه دارید. همیشه سعی کنید هنگام نشستن مچ پای خود را هم سطح لگن خود قرار دهید.

فشار خون بالا در دوران بارداری

فشار خون بالا در دوران بارداری (پره- اکلامپسی) از جمله اختلالات دوران بارداری است که در طی آن افزایش فشار خون، تراوش پروتئین به داخل ادرار و افزایش احتباس مایعات روی می دهد. فشار خون بالای خفیف دوران بارداری در سه ماهه سوم بارداری در تقریباً یک مورد از هر ۲۰ بارداری اول روی می دهد، ولی شیوع آن در بارداری های بعدی کمتر است. فشار خون بالا در دوران بارداری موجب کاهش خونرسانی به جنین می شود و در صورت شدید بودن ممکن است هم حیات کودک و هم حیات مادر را به خطر بیندازد.

بررسی وجود نشانه های اولیه فشار خون بالا در دوران بارداری، جزء واجب مراقبت های پیش از زایمان است(همین صفحه). در صورت تشخیص فشار خون بالا در دوران بارداری، درمان اولیه ای که معمولاً تجویز می شود، استراحت است. در صورت مؤثر واقع نشدن استراحت لازم است در بیمارستان بستری شوید تا هم شما و هم جنین تحت نظر قرار بگیرند. در بعضی از موارد داروهای ضد فشار خون بالا برای کاهش فشارخون مادر تجویز می شود. اگر کنترل فشار خون بالا در دوران بارداری مشکل باشد، شاید القای زودرس زایمان ضروری باشد. فشارخون در عرض یک هفته پس از زایمان به میزان طبیعی برمی گردد.

مراقبت های معمول پیش از زایمان

مراقبت های معمول پیش از زایمان برای اطمینان از پیشرفت مناسب بارداری برای مادر و جنین و شناسایی هر چه زودتر مشکلاتی که ممکن است روی دهد، ضروری است. معاینه کامل پزشکی معمولاً از ۱۱ هفتگی شروع می شود و با ادامه بارداری فواصل بین معاینات کمتر می شود.

در اولین ملاقات، پزشک درباره بیماری هایی مثل دیابت که ممکن است بر بارداری تأثیرگذار باشند، از شما سؤالاتی خواهد پرسید. آزمایش خون و ادرار که شامل بررسی گروه خونی و کم خونی نیز هست، برایتان درخواست خواهد شد. در دیدارهای پیگیری، باز هم برای ارزیابی رشد و سلامت جنین، شما را کاملاً معاینه خواهند کرد. فشار خون شما اندازه گیری خواهد شد و آزمایش ادرار از نظر وجود پروتئین و قند برای شناسایی فشار خون بالا در دوران بارداری (همین صفحه) یا دیابت درخواست خواهد شد. در طول بارداری برای بررسی محل جفت، شناسایی بارداری های چند قلو و کنار گذاشتن ناهنجاری های جنینی، یک یا چند بار هم سونوگرافی (صفحه ۲۸۰) صورت می گیرد.

وارسی قلب جنین
دستگاه سونوگرافی صدای ضربان قلب جنین را می گیرد و پس از تقویت، آن را به یک بلندگو می فرستد.