



MH-QI-HE-۳۱

## تدابیر طب ایرانی برای

### فشارخون بارداری



دکتر سمیه فتعلی

متخصص طب سنتی ایران

✓ مصرف خرما نیز در کاهش فشارخون بارداری موثر است. (اما در مصرف آن زیاده روی نکنید.)

برای استفاده بهتر از موارد گفته شده می توانید با پزشک خود مشورت کنید.



اجابت مزاج مناسب و منظم، در کنترل فشارخون موثر است. رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود را به نحوی تنظیم کنید که دفع مناسب و روزانه داشته باشید.

چنانچه به یبوست مبتلا هستید، از همان ابتدای بارداری به دنبال رفع و پیشگیری از عود آن باشید. (برای اطلاع بیشتر می توانید به بروشور یبوست در بارداری از همین مجموعه مراجعه فرمایید)

- وضعیت تغذیه شما نیز اهمیت زیادی دارد.
  - ✓ سعی کنید وعده‌های غذایی را در ساعات مشخص و به صورت منظم میل کنید.
  - ✓ از درهم خوری، پر خوری و تند غذا خوردن بپرهیزید. (رعایت این مسئله به سلامت دستگاه گوارش و جلوگیری از بدانباشت مواد زاید کمک زیادی می‌کند)
  - ✓ از مصرف موادی مانند ماکارونی، لازانیا، آش رشته، الویه، برنج کته، نان های حجیم، با پخت ناقص یا خمیر پرهیز کنید.
  - ✓ در هر وعده، از غذاهای ساده استفاده کنید تا هضم آن برای سیستم گوارش مشکل نباشد. (مثلا خوراک کدو یا چند تکه کوچک مرغ همراه سبزیجات، انواع آش و سوپ سبک)
  - ✓ همراه با غذا سبزی خوردن یا چند عدد زیتون میل کنید.
  - ✓ در سبد غذایی خود از سبزی ها و میوه‌های بیشتری استفاده کنید.
  - ✓ بسته به فصل می توانید از میوه هایی مثل سیب، آلبالو، توت سفید، گلابی یا انار برای کمک به کاهش فشارخون استفاده کنید.



در صورتی که ورزش مستمری نداشته اید و الان نیز منع خاصی وجود ندارد، پیاده روی روزانه بسیار کمک کننده است. بهتر است این پیاده روی در سه نوبت حداکثر ۲۰ دقیقه ای باشد تا به شما فشار زیادی وارد نکند. (این مدت می تواند با توجه به شرایط و نظر پزشک معالج، برای شما به صورت ویژه تنظیم شود).

- آرامش روح و روان در کنترل فشار خون تاثیر زیادی دارد. از حضور در موقعیت‌های تنش‌زا بپرهیزید. دنبال کردن اخبار و فضای مجازی را به حداقل برسانید. به طبیعت بروید و ساعتی در مناظر سبز طبیعت حضور داشته باشید. یک تفریح مورد علاقه خود را در برنامه روزانه بگنجانید. (مطالعه، کارهای هنری، ورزش ملایم و ...)

در کنار تغییر سبک زندگی، اصلاح مزاج و پاکسازی بدن از اخلاط و مواد زائد، به پیشگیری از فشارخون بارداری در افراد مستعد کمک می‌کند یا سبب کاهش آن در افراد مبتلا می‌شود.

در خانم‌های بارداری که مبتلا به فشارخون هستند، برخی تدابیر به کاهش یا رفع کامل مشکل کمک می‌کند:

- خواب به موقع و کافی داشته باشید و از بدخوابی، دیرخوابیدن یا شب بیداری‌های طولانی بپرهیزید. اختلالات خواب خود به عنوان یک عامل استرس زا سبب افزایش فشارخون می‌شود.
- داشتن فعالیت مناسب در طی روز در پیشگیری و کنترل فشارخون بارداری بسیار موثر است. اگر قبل از بارداری عادت به ورزش داشته اید، می‌توانید زیر نظر پزشک به ورزش خود با شدت کمتر ادامه دهید.

فشارخون بارداری به دلیل عوارض احتمالی از اهمیت بالایی برخوردار است. این مسئله در حدود ۵ تا ۱۰ درصد بارداری‌ها دیده می‌شود.

در صورتی که فشارخون بالای بارداری به موقع کنترل نشود ممکن است به پره اکلامپسی یا اکلامپسی منجر شود که عوارض مختلفی برای مادر و جنین دارد و درمان‌های خاص خود را لازم دارد.

از دیدگاه طب ایرانی، یکی از دلایل افزایش فشارخون، بدانباشت مواد زائد در بدن است. این بدانباشت‌ها اگر پیش از بارداری در بدن ایجاد شود، می‌تواند سبب افزایش فشار خون در دوران بارداری شود.

اصلاح سبک زندگی، از تولید بدانباشت مواد زائد یا ایجاد اختلال و ضعف در اعضای که در بالا رفتن فشارخون نقش دارند، پیشگیری می‌کند. همچنین در افرادی که مستعد یا در ابتدای بروز بیماری هستند، به درمان مشکلات کمک می‌کند.