

Būsimosios mamos kraujo spaudimas



Dažnai kartojama, kad nėštumas nėra liga. Tai tiesa, tačiau krūvis moters organizmui nėštumo metu tenka išties nemenkas. Reta nėščioji nežino, kas yra rėmens graužimas, įvairūs skausmeliai, dusulys, nemiga ir t.t. Kita vertus, net, jei negalavimai atrodo visai nedideli, į juos ne visada galima numoti ranka. Vienas iš pavyzdžių galėtų būti kraujospūdžio padidėjimas. Skaitykite toliau ir sužinosite, kaip paprastai kinta nėščiosios kraujospūdis ir kada verta susirūpinti.

Nėštumo poveikis kraujospūdžiui

Nėštumo pradžioje labai padidėja progesterono kiekis kraujyje. Šis hormonas turi įtakos kraujagyslėms ir kraujospūdžiui, t.y. atpalaiduoja smulkiųjų arterijų lygiuosius raumenis. Dėl to arterijos tarsi netenka savo tonuso, jų spindis šiek tiek padidėja, o kraujo spaudimas – sumažėja. Per pirmąsias 24 nėštumo savaites arterinis kraujospūdis paprastai sumažėja apie 10 mmHg ir iki nėštumo pabaigos pasiekia tokį lygį, koks buvo iki nėštumo. Jei nėštumo pradžioje kraujospūdis nesumažėja, nors ir lieka normalus, gali būti didesnė tolimesnio AKS padidėjimo rizika nėštumo metu. Tokioms nėščiosioms reikėtų atidžiau sekti kraujospūdį. Net ir hipertenzija ne visada vienoda Hipertenzijos klasifikacija nėštumo metu:

- iki nėštumo buvusi (lėtinė) hipertenzija (po gimdymo kraujo spaudimas ir toliau išlieka padidėjęs)
- nėštumo metu atsiradusi hipertenzija (po gimdymo kraujospūdis paprastai grįžta į normos ribas)
- preeklampsija/eklampsija
- preeklampsija, esant lėtinei hipertenzijai

Kada susirūpinti?

Rekomenduojamos kraujospūdžio reikšmės, kurioms esant reikėtų pradėti gydyti vaistais, nėra vienodos, tačiau daugelis gydytojų pritaria nuomonei, kad nėščiųjų hipertenziją reikia gydyti jau tuomet, kai AKS siekia 140/90 mmHg. Esant kraujo spaudimui 160/100 mmHg, beveik visada būtina pradėti gydyti vaistais, net ir tuo atveju, jei nėščioji fiziškai nejaučia kraujospūdžio padidėjimo. Diastoliniam kraujospūdžiui („apatiniam“) esant didesniau nei 110mmHg, padidėja placentos funkcijos sutrikimo bei vaisiaus vystymosi atsilikimo rizika.

Kodėl susirūpinti?

Esant padidėjusiam kraujospūdžiui, gimdos kraujagyslės būna spazmuotos, todėl vaikutis nepakankamai aprūpinamas deguonimi ir jam reikalingomis maisto medžiagomis, dėl to gali sulėtėti

jo vystymasis. Aukštas kraujospūdis padidina ir placentos atsisluoksniavimo, kuris gali sukelti ir motinai, ir vaikui pavojingą kraujavimą, riziką. Jei antroje nėštumo pusėje iš lytinių takų sunkiasi kraujas, nedelsdamos kreipkitės į gydytojus, tai gali būti placentos atsisluoksniavimo požymis. Padidėjęs kraujospūdis gali būti ir preeklampsijos požymis, o ši būklė sukelia daug rūpesčių.

Kas yra preeklampsija?

Preeklampsija – tai būklė, kuria serga tik nėščios moterys. Esant šiai būklei, pakyla kraujospūdis, šlapime randama baltymo, atsiranda patinimų. Kai kurios moterys skundžiasi regėjimo sutrikimais (pavyzdžiui, „viskas kaip rūke“, „skraido musytės“), gali pykinti, varginti stiprūs skausmai skrandžio srityje. Dažniausiai ši būklė pasireiškia po 30 nėštumo savaitės ir, žinoma, ne kiekvienai moteriai. Preeklampsija suserga maždaug 6 procentai moterų, kurioms nebuvo kraujospūdžio sutrikimų iki nėštumo, ir apie 20 procentų tų būsimų mamų, kurios prieš pastodamos jau buvo susidūrusios su padidėjusio kraujospūdžio problema. Esant indikacijoms, gali būti atliktas cezario pjūvis net ir esant neišnešiotam nėštumui, nes preeklampsija kelia grėsmę vaikelio vystymuisi ir net gyvybei, mamos sveikatai. Net, jei preeklampsijos forma lengva, į ją negalima numoti ranka, ši būklė gali progresuoti ir išsivystyti dar rimtesnė – eklampsija. Eklampsijai būdingi traukuliai, gali ištikti koma. Eklampsija pavojinga tiek mamos, tiek vaikelio gyvybei.

Ar įmanoma išvengti kraujospūdžio padidėjimo?

Ir taip, ir ne. Vakcinosis, 100 procentų apsaugančios nuo kraujospūdžio padidėjimo, dar niekas nesukūrė. Kita vertus, atlikti tyrimai parodė, kad visos nėščios turi galimybę sumažinti arterinio kraujospūdžio padidėjimo riziką. Visų pirma reikia vengti per didelio kūno masės padidėjimo. O štai sumažinto druskos kiekio dieta (tai dažnai rekomenduojama kiekvienam „eiliniam“ žmogui) ši kartą netinka. Paaiškinsiu, kodėl: nėštumo metu didėja cirkuliuojančio skysčio kiekis, jei su maistu gausime per mažai elektrolitų, taip pat ir natrio, kurio pagrindinis šaltinis – druska, organizmas patirs jų stoką. Taigi šis punktas, norint sumažinti kraujospūdį nėščiai moteriai (I ir II trimestrą), turi kiek kitą reikšmę nei visiems kitiems. Valgykite nesūriai, bet visiškai prėsko maisto taip pat nereikia. Atlikus tyrimus įrodyta, kad moterims, kurioms yra padidėjęs kraujospūdis, gali būti tikslinga vartoti mažas aspirino dozes. Kalcio papildai mažina kraujospūdžio padidėjimo tikimybę nėštumo metu. Šis metodas gali būti taikomas tuomet, kai moteris vartoja nepakankamai kalcio turinčių maisto produktų, arba yra padidėjusi nėštumo sukeltos hipertenzijos rizika. Nevartokite kalcio papildų nepasitarusios su gydytoju. Kalcio papildų dozės viršijimas gali sumažinti vaikelio kaulinių siūlių paslankumą, o tai gresia papildomais rūpesčiais gimdymo metu. Vaistų nuo hipertenzijos taip pat gali paskirti tik gydytojas.