Gdy rośnie ciśnienie

Zbyt wysokie bywa pierwszym objawem choroby zwanej dawniej gestozą lub zatruciem ciążowym. By uniknąć poważnych komplikacji, trzeba ją wcześnie rozpoznać.

tekst: **Grażyna Bruzik**
konsultacja: **doc. dr hab. Jarosław Kalinka,** ordynator Oddziału Perinatologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. M. Madurowicza w Łodzi

Zatrucie ciążowe, czyli zespół objawów indukowanych ciążą, może być niebezpieczne zarówno dla mamy, jak i jej nienarodzonego dziecka. Dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie choroby i podjęcie właściwego leczenia. Dolegliwości pojawiają się najczęściej w drugiej połowie ciąży (po 20. tygodniu), głównie u kobiet, które będą rodzić po raz pierwszy. Tak naprawdę przyczyny choroby nie są do końca poznane. Być może wpływ na jej rozwój mają predyspozycje genetyczne, niektórzy wśród przyczyn wymieniają również nieodpowiedni sposób odżywiania. Wiadomo, że tzw. zatrucie ciążowe częściej dotyka kobiety, które jeszcze przed zajściem w ciążę cierpiały na nadciśnienie, miały problemy z cukrzycą, układem krążenia lub nerkami. Ryzyko pojawienia się choroby jest też większe w przypadku ciąży mnogiej.

Uwaga na objawy

Choroba charakteryzuje się trzema podstawowymi objawami: podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi, obrzękami oraz pojawieniem się białka w moczu – przy czym nie wszystkie muszą występować jednocześnie. Czasem ciężarna ma problemy tylko z jednym z nich.

Podczas pierwszej ciąży nadciśnienie i białkomocz pojawiły się u mnie już w 25. tygodniu jej trwania. Mój ginekolog stwierdził, że problem z gestozą jest prawdopodobnie skutkiem nadwagi. Na szczęście, sytuację udało się opanować i ominął mnie pobyt na patologii – urodziłam siłami natury, na dwa tygodnie przed terminem. Ponieważ jednak planowałam drugą ciążę, po zakończeniu karmienia udałam się do dietetyczki i z jej pomocą w ciągu dwóch lat udało mi się zrzucić zbędne kilogramy. Pomogło – w drugiej ciąży miałam tylko niegroźne obrzęki nóg w II i III trymestrze.

Aneta z Sandomierza, mama Patryka i Krzysia

Nadciśnienie – w przypadku kobiet w ciąży o nadciśnieniu najczęściej mówi się, jeśli przekracza ono 140/90 mmHg. Ponieważ ciężarna nie zawsze odczuwa jego wzrost – systematyczne pomiary są koniecznością. Podwyższone ciśnienie podczas wizyty u ginekologa nie musi wskazywać na zatrucie ciążowe, może być bowiem chwilowym wynikiem stresu, czyli tzw. efektu białego fartucha. Dlatego warto mieć własny ciśnieniomierz i mierzyć ciśnienie 2–4 razy dziennie w warunkach domowych.

Obrzęki – nie zawsze są oznaką choroby. U kobiet ciężarnych opuchlizna nóg to dość powszechna dolegliwość. Nie jest objawem choroby, jeśli pojawia się w ciągu dnia i ustępuje po nocnym wypoczynku. Zaniepokoić powinny cię dopiero obrzęki uogólnione – a więc opuchlizna nie tylko rąk i nóg, ale także twarzy i brzucha, nieustępująca po nocy i utrzymująca się przez cały dzień. Bardzo istotnym wskaźnikiem jest również tempo przyrostu masy ciała (nadmierne może oznaczać powstawanie obrzęków), dlatego tak ważne jest nieustanne śledzenie masy ciała w czasie ciąży (patrz ramka obok).

Białkomocz – czyli obecność białka w moczu – może oznaczać kolejny stopień zaawansowania choroby, zwłaszcza jeśli przekroczy 0,3 g na dobę. Dlatego regularne badania ogólne moczu (wykonywane zazwyczaj w kilkutygodniowych odstępach) mają tak duże znaczenie dla profilaktyki zdrowia ciężarnej. Fakt, że występuje u ciebie jeden z tych trzech objawów, nie oznacza wcale, że pojawią się kolejne powikłania. Czasem choroba na skutek leczenia zatrzymuje się na tym etapie.

Gdy choroba postępuje...

Jeżeli nadciśnieniu i obrzękom towarzyszy białkomocz, lekarz ma podstawy przypuszczać, że rozwija się u ciebie tzw. stan przedrzucawkowy – to kolejny stopień rozwoju choroby. Zaawansowane nadciśnienie może spowodować niedotlenienie płodu i zaburzenia rozwoju dziecka (tzw. hipotrofii, czyli zatrzymania wzrostu wewnątrzmacicznego płodu). Dlatego w takiej sytuacji zostaniesz skierowana do szpitala na badania, na podstawie których lekarz podejmie decyzję co do dalszego postępowania. Leczenie jest uzależnione od stopnia zaawansowania choroby i wieku ciążowego. Gdy wartości ciśnienia przekraczają 160/100 mmHg, a jednocześnie utrata białka z moczem przekracza 0,5 g na dobę oraz lekarze stwierdzą zaburzenia wzrastania płodu, konieczne jest zatrzymanie przyszłej mamy w szpitalu na oddziale patologii ciąży – w celu obserwacji i podania leków. Lekarze będą się starali utrzymać ciążę jak najdłużej, aż do terminu porodu. W zaawansowanej ciąży lekarz może zaproponować wcześniejsze jej zakończenie np. poprzez cesarskie cięcie. W lżejszych przypadkach obecność w szpitalu nie jest konieczna. Wówczas aż do rozwiązania powinnaś jak najwięcej wypoczywać i unikać stresu, zażywać przepisane przez lekarza preparaty, a także stosować odpowiednią dietę: ograniczyć spożycie soli i tłuszczów, jeść dużo warzyw i owoców (zawierają magnez i witaminy). Konieczne są również regularne pomiary ciśnienia i stała kontrola wagi.

Groźna rzucawka

To trzeci, groźny dla mamy i dziecka, stopień zaawansowania choroby, w którym – oprócz wcześniejszych objawów – pojawiają się również drgawki przypominające napad padaczki. Przed napadem możesz odczuwać silne zawroty głowy, bóle głowy i ogólny niepokój. Dodatkowo mogą pojawić się zaburzenia widzenia (mroczki, podwójne lub zamazane widzenie), a także bóle żołądka lub wymioty. Czasem dochodzi do utraty przytomności. W takim przypadku konieczna jest natychmiastowa pomoc lekarza, gdyż konsekwencje mogą być poważne: przedwczesny poród, odklejenie się łożyska, niedotlenienie dziecka. To stan niebezpieczny również dla przyszłej mamy: może jej zagrażać udar mózgu, zawał serca, niewydolność krążenia. Przyszła mama musi jak najszybciej trafić do szpitala. Tu dostaje leki w kroplówce oraz podaje się jej tlen. Zdarza się, że lekarz dla dobra dziecka podejmuje decyzję o wcześniejszym rozwiązaniu ciąży. ■

Kiedy do lekarza?

Jak najszybciej odwiedź swojego ginekologa, gdy:

- **puchną ci nie tylko stopy i dłonie, ale także twarz, uda, podbrzusze i gdy obrzęki nie ustępują po nocnym odpoczynku**
- **gwałtownie przytyłaś – więcej niż 0,4 kg tygodniowo w drugim trymestrze ciąży i więcej niż 0,5 kg tygodniowo w trzecim trymestrze**
- **obrzękom towarzyszy wzrost ciśnienia tętniczego krwi (gdy wynosi ono 140/90 mmHg lub więcej)**
- **pojawiają się bóle głowy, które dotychczas nie występowały, zaburzenia widzenia, zawroty głowy i towarzyszące tym objawom wymioty oraz bóle w górnej części brzucha.**

Więcej porad na stronie: www.poradnikzdrowie.pl

PHANIE/EAST NEWS; STOCKXPERT