

Gangguan Hipertensi semasa Hamil

Apakah yang dimaksudkan Hipertensi semasa hamil?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi semasa hamil merupakan keadaan di mana tekanan darah (B/P) wanita hamil meningkat melebihi paras normal. Protein mungkin hadir di dalam air kencing (kencing kotor), berlaku peningkatan berat badan secara mendadak dan kaki membengkak (sembab).

Tekanan darah tinggi semasa hamil berlaku lebih kurang 5-10% di kalangan wanita hamil. Dengan menjalani pemeriksaan antenatal secara tekak, anda dapat mengesan keadaan ini.

Adakah Hipertensi semasa hamil merbahaya?

Ia adalah merbahaya jika tidak diperiksa dan dirawat. Namun, jika dikesan lebih awal, keadaan ini dapat dikawal dan rawatan boleh diberi untuk mengelakkan komplikasi.

Kemungkinan untuk ia berulang pada kehamilan seterusnya adalah kecil. Jarakkan kehamilan anda dengan menggunakan kaedah perancang keluarga yang bersesuaian. Jalani pemeriksaan di klinik antenatal sebaik sahaja anda mengetahui bahawa anda hamil lagi.

Pastikan anda memaklumkan kepada doktor atau jururawat mengenai sejarah kehamilan yang lalu. Ia mungkin berguna jika anda membawa bersama kad antenatal yang lama.

Bagaimana untuk mengawal atau merawat Hipertensi semasa hamil?

Perkembangan hipertensi adalah di luar jangkaan. Komplikasi boleh berlaku tanpa sebarang amaran. Oleh itu anda seharusnya menjalani pemeriksaan antenatal yang kerap. Anda mungkin perlu dimasukkan ke hospital untuk pemerhatian yang rapi. Jika anda perlu mengambil ubat, adalah penting untuk mengambilnya seperti yang diarahkan.

Jika penyakit menjadi bertambah teruk, kelahiran awal mungkin perlu dilakukan. Anda perlu melahirkan bayi di hospital kerana penyakit ini sangat serius.

Bolehkah Hipertensi semasa hamil dirawat di rumah?

Hipertensi semasa hamil memerlukan pengawasan yang rapi oleh pegawai perubatan kerana ia boleh menjadi teruk. Selalunya pesakit dinasihatkan supaya dimasukkan ke hospital.

Pengurusan di rumah atau rawatan pesakit luar banyak bergantung kepada keadaan anda dan doktor merupakan orang yang paling layak menasihatkan anda mengenainya. Pengurusan di rumah dibenarkan dalam sesetengah keadaan, dengan syarat anda dapat menghadirkan diri ke hospital untuk pemantauan yang teliti dan berterusan. Bagaimanapun, dari masa ke semasa anda mungkin perlu dimasukkan ke hospital.

Apakah komplikasi yang mungkin berlaku?

Komplikasi boleh berlaku terhadap ibu dan bayi. Komplikasi paling teruk yang boleh berlaku ialah kematian ibu dan bayi. Komplikasi yang lain adalah seperti berikut:-

1. Ibu

- Sawan - keadaan ini dikenali sebagai Eklampsia.
- Risiko mendapat strok.
- Hipertensi yang teruk dan tidak terkawal serta kegagalan jantung.
- Pengumpulan cecair yang berlebihan di dalam paru-paru. (Edema Pulmonari).
- Fungsi buah pinggang dan hati terjejas menyebabkan protein terdapat di dalam air kencing.
- Pemisahan awal uri dari dinding rahim.
- Darah gagal membeku disebabkan pengurangan faktor pembeku darah di dalamnya.

2. Bayi

- Bayi gagal membesar dengan sempurna (tumbesaran terbantut di dalam rahim).
- Kecenderungan untuk bayi mati dalam rahim seperti lahir mati.

Bolehkah saya menyusukan bayi?

Ya, menyusukan bayi adalah baik untuk anda dan bayi. Malah, anda seharusnya menyusukan bayi sepenuhnya untuk tempoh 4 bulan yang pertama. Jika bayi anda pramatang, dia memerlukan program pemakanan yang khusus. Anda digalakkan untuk memberi susu badan kepada bayi anda sebagai sebahagian daripada pelan pemakanannya.

Adakah tekanan darah saya akan surut selepas proses kelahiran?

Keadaan ini berbeza-beza dari seorang ke seseorang. Tekanan darah akan menjadi stabil sebaik sahaja selepas kelahiran. Bagi sesetengah orang, ia mungkin mengambil masa beberapa hari ke beberapa minggu. Anda memerlukan pemerhatian yang rapi sewaktu lepas bersalin. Anda perlu mengawasi dan memeriksa tekanan darah anda sehinggalah ia kembali ke paras normal. Hipertensi semasa hamil biasanya akan pulih dalam tempoh 6 minggu selepas bersalin

Adakah terdapat tanda-tanda amaran?

Ya, mungkin terdapat beberapa tanda amaran, sebahagiannya disenaraikan di bawah ini:

- Peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba.
- Peningkatan berat badan secara mendadak (> 1 kg seminggu).
- Bengkak di merata tempat (sembab), tangan membengkak, kaki dan / atau mata sembab, kasut, cincin menjadi ketat.
- Protein di dalam air kencing.
- Sakit Epigastrik (sakit di bahagian atas abdomen - sakit ulu hati).
- Sakit kepala yang teruk /atau kerap.
- Gangguan visual seperti penglihatan kabur.
- Loya dan muntah.
- Jumlah air kencing yang sedikit berbanding normal.

Apakah yang perlu dilakukan jika tanda-tanda amaran ini wujud?

BERJUMPALAH DOKTOR DENGAN SEGERA ATAU PERGI KE KLINIK YANG BERHAMPIRAN

Bagaimana untuk mengawal atau merawat Hipertensi semasa hamil?

Perkembangan Hipertensi adalah di luar jangkaan. Komplikasi boleh berlaku tanpa sebarang amaran. Oleh itu anda seharusnya menjalani pemeriksaan antenatal yang kerap. Anda mungkin perlu dimasukkan ke hospital untuk pemerhatian yang rapi. Jika anda perlu mengambil ubat, adalah penting untuk mengambilnya seperti yang diarahkan.

Jika penyakit menjadi bertambah teruk, kelahiran awal mungkin perlu dilakukan. Anda perlu melahirkan bayi di hospital kerana penyakit ini sangat serius.

Bolehkah Hipertensi semasa hamil dirawat di rumah?

Hipertensi semasa hamil memerlukan pengawasan yang rapi oleh pegawai perubatan kerana ia boleh menjadi teruk. Selalunya pesakit dinasihatkan supaya dimasukkan ke hospital.

Pengurusan di rumah atau rawatan pesakit luar banyak bergantung kepada keadaan anda dan doktor merupakan orang yang paling layak menasihatkan anda mengenainya. Pengurusan di rumah dibenarkan dalam sesetengah keadaan, dengan syarat anda dapat menghadirkan diri ke hospital untuk pemantauan yang teliti dan berterusan. Bagaimanapun, dari masa ke semasa anda mungkin perlu dimasukkan ke hospital.

Adakah ubat-ubatan yang diambil akan memberi kesan kepada bayi?

Ubat-ubatan yang dipreskripsikan oleh doktor adalah selamat untuk anda dan bayi anda.

Adakah saya memerlukan pembedahan Caesarean untuk proses kelahiran?

Kaedah bersalin bergantung kepada keterukan penyakit yang dihadapi dan peringkat kehamilan (usia kandungan). Doktor akan menasihatkan anda mengenai kaedah bersalin. Kebanyakan wanita boleh melahirkan secara normal iaitu melalui faraj. Pembedahan Caesarean mungkin diperlukan pada segelintir wanita sahaja.

Apakah langkah yang perlu diambil untuk mengesan lebih awal dan mencegah komplikasi?

- Dapatkan pemeriksaan antenatal di klinik sebaik sahaja anda hamil.
- Pastikan anda menghadiri temujanji yang ditetapkan. Jika anda salah seorang dari kumpulan berisiko tinggi, anda dinasihatkan supaya menjalani pemeriksaan lebih awal.
- Laporkan ke klinik dengan segera atau pergi ke hospital apabila anda mempunyai tanda-tanda amaran ini. Jangan tunggu temujanji yang ditetapkan.
- Selalu membawa rekod kesihatan ibu mengandung (kad antenatal) semasa pergi ke klinik supaya sebarang perkembangan dan keadaan anda akan direkod dan diawasi.
- Menilai aktiviti bayi anda setiap hari. Lengkapkan carta pergerakan bayi seperti yang dinasihatkan oleh doktor atau jururawat.
- Pastikan anda mendapat rehat dan tidur yang mencukupi (6-8 jam).

Mengapa anda memerlukan rehat dan apa yang perlu dilakukan?

Berehat sangat penting kerana jika anda mendapat rehat yang mencukupi, tekanan darah anda akan stabil dan bayi anda akan terus membesar dengan sempurna.

Untuk membantu anda berehat, berikut adalah panduan yang berguna yang boleh dilakukan:-

- Bagi menghilangkan rasa bosan, anda boleh memenuhi masa anda dengan aktiviti seperti membaca, kraftangan dan lain-lain.
- Lakukan senaman ringan seperti memusingkan tangan dan kaki atau menegangkan dan merehatkan otot tangan dan kaki dengan perlahan. Ini akan memperbaiki tonus otot anda, peredaran darah dan keceriaan diri.
- Semasa tidur, berbaring di sebelah kiri (anda boleh beralih ke sebelah kanan jika anda mahu).
- Gunakan teknik berehat untuk meredakan ketegangan. Rehatkan badan, satu otot pada satu masa atau bayangkan pemandangan atau imej yang indah. Muzik yang sedap didengar boleh menolong anda berehat.
- Menggalakkan ahli keluarga membantu melakukan kerja-kerja rumah.
- Meningkatkan pengambilan cecair sehingga 8 gelas sehari dan tambahkan pengambilan serat di dalam diet anda seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.