



โรคความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 12, 2024

3 นาที

โรคความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ หรือโรคความดันโลหิตสูงที่สัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ต้องมีการติดตามอย่างใกล้ชิด คุณแม่ต้องดูแลเรื่องอาหารและตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การตรวจสุขภาพและระมัดระวังเรื่องอาหารการกินนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ระหว่างตั้งครรภ์ และเพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์ปลอดภัยและแข็งแรงในเวลาเดียวกัน



ข้อมูลเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ที่ควรรู้มี 10 ข้อดังนี้

1. โรคความดันโลหิตสูงมีหลายรูปแบบ

- ☐ ถ้าคุณแม่มีปัญหาความดันโลหิตสูง ความรุนแรงจะเพิ่มขึ้นในช่วงการตั้งครรภ์
- ☐ ความดันโลหิตอาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อมีการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง และจะกลับเข้าสู่ระดับปกติเมื่อสิ้นสุดการตั้งครรภ์
- ☐ ความดันโลหิตสูงที่เกิดขึ้นเองในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (มักเกิดในช่วงเดือนที่ 5-6) ซึ่งเป็นรูปแบบที่มักทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

2. ความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์สามารถตรวจพบได้ง่าย โดยแพทย์จะวัดความดันโลหิตขณะพักของคุณแม่ เมื่อภาวะความดันโลหิตสูงได้ถูกตรวจพบ คุณแม่และลูกน้อยจะมีความเสี่ยงในการเกิดอันตรายต่ำเพราะแพทย์จะมีการติดตามสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นอย่างดี หากจำเป็น แพทย์จะนัดหมายให้คุณแม่มาพบแพทย์บ่อยขึ้นเพื่อดูแลภาวะสุขภาพโดยรวมให้ดีขึ้น มีการเก็บตัวอย่างเลือด ทำอัลตราซาวด์ และตรวจหลอดเลือดด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Doppler scan)



3. สัญญาณที่อาจบ่งบอกถึงภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่ อาการบวม ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มีจุดในดวงตา มีเสียงวิ๊ดในหู และน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แต่ภาวะความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะสังเกตพบได้ยาก

4. ความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะส่งผลมากกับคุณแม่อายุน้อยที่ตั้งครรภ์ครั้งแรก หรือในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์แฝด ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่อาจเกี่ยวข้อง ได้แก่ ความอ้วน ประวัติครอบครัวหรือตัวเองที่มีภาวะความดันโลหิตสูง หรือ เบาหวาน เป็นต้น

5. ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นกับทารก ได้แก่ ปัญหาสุขภาพเรื้อรัง มีการเจริญเติบโตช้า น้ำหนักแรกเกิดต่ำ คลอดก่อนกำหนด อย่างไรก็ตาม การดูแลที่ดีสามารถช่วยลดความเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูงได้มาก

6. คุณแม่มีความเสี่ยงต่อภาวะไตวาย และโรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูงที่เป็นอันตรายมาก หรือเรียกว่า ภาวะครรภ์เป็นพิษ หากตรวจพบระดับโปรตีนในปัสสาวะเพิ่มขึ้นพร้อมกับมีอาการบวมของร่างกาย ระยะสุดท้ายคือ ภาวะชัก ซึ่งเป็นอาการชักที่รุนแรงอาจทำให้มีภาวะโคม่า โชคดีที่สถานการณ์นี้ไม่ค่อยเกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะโรคความดันโลหิตสูงสามารถตรวจพบได้ก่อน



7. ความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์อาจทำให้แพทย์เลือกวิธีการคลอดแบบผ่าคลอด

8. เพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อนอื่นๆ คุณแม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการกินอาหาร จำกัดปริมาณการบริโภคไขมันและน้ำตาล หากมีน้ำหนักเกิน คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักโภชนาการเพื่อขอคำแนะนำ คุณแม่ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร และหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม

9. การพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การมีภาวะความดันโลหิตสูงในช่วงตั้งครรภ์เป็นเหตุผลสำคัญที่คุณแม่ควรหยุดทำงานต่างๆ

10. อย่ากังวล! ความดันโลหิตสูงในช่วงตั้งครรภ์เป็นภาวะที่รู้จักกันดีในปัจจุบัน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์มีความเข้าใจดี การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์จะช่วยให้การตั้งครรภ์ของคุณแม่ผ่านไปได้อย่างดี

อ้างอิง

1. Shah S, Gupta A. Hypertensive Disorders of Pregnancy. Cardiol Clin. 2019 Aug;37(3):345-354.
2. Nagraj S, Hinton L, Praveen D, Kennedy S, Norton R, Hirst J. Women's and healthcare providers' perceptions of long-term complications associated with hypertension and diabetes in pregnancy: a qualitative study. BJOG. 2019 Jun 30.
3. Hui D, Hladunewich MA. Chronic Kidney Disease and Pregnancy. Obstet Gynecol. 2019 Jun;133(6):1182-1194.