

Τι πρέπει να γνωρίζετε για την προεκλαμψία

Η προεκλαμψία είναι πολύ πιο συνήθης από ό,τι πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι. Στην πραγματικότητα είναι η συνηθέστερη σοβαρή επιπλοκή της κύησης. Η προεκλαμψία μπορεί να είναι επικίνδυνη και μπορεί να αποβεί μοιραία, ενώ είναι ελάχιστα κατανοητή, ώστε να μπορέσει να αποφευχθεί.

Σημαντικές πληροφορίες για την προεκλαμψία

Τι είναι;

Μία ασθένεια που εμφανίζεται μόνο στην κύηση και μπορεί να προσβάλει τη μητέρα και το έμβρυο. Τις περισσότερες φορές είναι ήπιας μορφής, αλλά υπάρχει μία σοβαρή μορφή, η οποία μπορεί να είναι επικίνδυνη. Από τις πιο σοβαρές επιπλοκές που ενδέχεται να παρουσιαστούν είναι σπασμοί, γνωστοί ως «εκλαμψία» - από όπου προέκυψε και ο όρος προεκλαμψία.

Ποιος προσβάλλεται από προεκλαμψία;

Περίπου μία στις 10 γυναίκες παρουσιάζει κάποια ευρύτερη μορφή προεκλαμψίας. Μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχουν οι γυναίκες που κυοφορούν για πρώτη φορά, οι γυναίκες άνω των 40, όσες παρουσιάζουν δείκτη σωματικής μάζας υψηλότερο του 35, οι γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό προεκλαμψίας, όσες απέκτησαν το προηγούμενο παιδί τους πριν από 10 χρόνια, οι πάσχουσες από υπέρταση, διαβήτη ή κάποια νεφρική πάθηση και τέλος, στην περίπτωση πολύδυμης κύησης ή προσωπικού ιστορικού προεκλαμψίας.

Ποια είναι τα αίτια που την προκαλούν;

Ένα πρόβλημα στον πλακούντα που περιορίζει τη ροή αίματος προς το έμβρυο. Το πρόβλημα αυτό αναπτύσσεται στην αρχή της κύησης, αλλά η πάθηση εκδηλώνεται πολύ αργότερα – συνήθως τις τελευταίες εβδομάδες.

Ποια είναι τα συμπτώματά της;

Υψηλή αρτηριακή πίεση, πρωτεϊνουρία στη μητέρα και, μερικές φορές, υπανάπτυξη του εμβρύου. Όλα τα συμπτώματα μπορούν να εντοπισθούν από τους καθιερωμένους προγεννητικούς ελέγχους.

Πώς αντιμετωπίζεται;

Οι πάσχουσες από προεκλαμψία παρακολουθούνται προσεκτικά – συνήθως στο νοσοκομείο ή σε εξωτερικά ιατρεία – και ενδέχεται να τους χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Μπορεί να θεραπευτεί;

Μόνο μετά τη γέννηση του παιδιού και την αφαίρεση του πλακούντα που προκαλεί το πρόβλημα. Γι' αυτό το λόγο οι περισσότερες πάσχουσες από προεκλαμψία πρέπει να υποβληθούν σε πρόωρο τεχνητό τοκετό.

Υπάρχει περίπτωση να επανεμφανισθεί;

Σε ορισμένες γυναίκες επανεμφανίζεται. Η μέση πιθανότητα επανεμφάνισης είναι περίπου 1 στις 20.

Μπορεί να προβλεφθεί κατά τα πρώιμα στάδια της κύησης;

Προς το παρόν όχι. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντική η τακτική παρακολούθηση σε κλινικές προγεννητικού ελέγχου, αλλά είναι δυνατό να εντοπισθούν τα πρώιμα σημάδια των ατόμων που ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου.

Μπορεί να αποφευχθεί;

Δεν υπάρχει αξιόπιστη πρόληψη, αν και κατά τη γνώμη ορισμένων ιατρών η χορήγηση μικρών δόσεων ασπιρίνης με ιατρική παρακολούθηση ενδέχεται να βοηθήσει.

Τι μπορούν να κάνουν οι πρώην πάσχουσες για να βοηθηθούν;

Να απευθύνονται σε ειδικούς, να επιμένουν στη διεξαγωγή συχνών προγεννητικών ελέγχων, να μην αναβάλλουν τις ιατρικές τους επισκέψεις και να αναφέρουν οποιαδήποτε σημάδια και συμπτώματα στη μαία ή στον θεράποντα ιατρό.

Προσέξτε για τα παρακάτω σημάδια

- Έντονες επίμονες κεφαλαλγίες
- Αλλοιώσεις στην όραση, αναλαμπές ή στίγματα κατά την όραση
- Έντονος πόνος κάτω ακριβώς από τα πλευρά σας, ειδικά στην αριστερή πλευρά
- Έμετοι (όχι η «πρωινή ναυτία» της πρώιμης κύησης)

Για συμβουλές ή πληροφορίες σχετικές με την προεκλαμψία, καλέστε τη γραμμή επικοινωνίας της Action on Pre-eclampsia (Δράση κατά της προεκλαμψίας) στο 0208 427 4217

Action on Pre-eclampsia
The Stables, 80B High
Street Evesham
Worcestershire
WR11 4EU

Email: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

Αριθμός άδειας φιλανθρωπικής οργάνωσης: 1013557
Αριθμός άδειας εταιρίας: 2736320

Γιατί η αρτηριακή πίεση και τα ούρα ελέγχονται κατά την κύηση

Η αρτηριακή πίεση και τα ούρα πρέπει να ελέγχονται σε κάθε προγεννητική ιατρική επίσκεψη. Αυτό συμβαίνει γιατί οι μεταβολές στην αρτηριακή πίεση και τα ούρα μπορεί να αποτελέσουν σημάδια κάποιου προβλήματος στην κύηση που ονομάζεται προεκλαμψία. Το πρόβλημα αυτό μπορεί να προκαλέσει ενοχλήσεις σε σας και το έμβρυο εάν δεν εντοπισθεί εγκαίρως. Οι τακτικοί έλεγχοι διαφυλάσσουν την ασφάλεια τη δική σας και του εμβρύου.

Τι είναι η αρτηριακή πίεση;

Η αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη με την οποία αντλείται το αίμα σε όλο το σώμα. Μετρείται στο πάνω μέρος του βραχίονα με μία φουσκωτή περιχειρίδα. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς: ο πρώτος (και υψηλότερος) αριθμός δείχνει την πίεση κατά τη διάρκεια ενός χτύπου της καρδιάς. Ο δεύτερος δείχνει την πίεση μεταξύ δύο χτύπων. Η αρτηριακή πίεση διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Επίσης μεταβάλλεται ανάλογα με την ώρα της ημέρας και τη δραστηριότητα. Μία μέση αρτηριακή πίεση των 110/70 ή 120/80 είναι φυσιολογική στις γυναίκες. Αλλά η δική σας ενδέχεται να είναι ελαφρώς υψηλότερη ή χαμηλότερη και να είναι εντελώς φυσιολογική.

Αρτηριακή πίεση κατά την κύηση

Στην πρώτη προγεννητική ιατρική επίσκεψη η μαία θα μετρήσει την αρτηριακή σας πίεση. Στη συνέχεια, η ίδια ή ο ιατρός σας θα ελέγχει την αρτηριακή πίεση σε κάθε επόμενη επίσκεψή σας.

Τι συμβαίνει εάν η αρτηριακή σας πίεση είναι υψηλή;

Το άγχος, η έγνοια ή η δραστηριότητα ενδέχεται να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση για λίγο. Αλλά εάν παραμένει υψηλή, μπορεί να εκδηλώνετε προεκλαμψία. Δεν υπάρχει σαφές όριο για τη διάκριση ανάμεσα σε φυσιολογική και υψηλή αρτηριακή πίεση. Αλλά οι ιατροί και οι μαίες συνήθως ανησυχούν με μετρήσεις των 140/90 ή υψηλότερες. Εάν η αρτηριακή σας πίεση είναι υψηλή, η μαία ή ο ιατρός σας θα πρέπει να την μετρούν συχνότερα. Κάθε φορά που την ελέγχουν, πρέπει να ελέγχουν επίσης την πρωτεΐνη στα ούρα σας.

Έλεγχοι των ούρων για πρωτεΐνη

Τα ούρα σας παρέχουν ζωτικές πληροφορίες για την κατάσταση της υγείας σας και του εμβρύου. Πρέπει να ελεγχθούν τουλάχιστον μία φορά για την ύπαρξη λοίμωξης, που είναι πολύ συνήθης κατά την κύηση. Αλλά είναι απαραίτητο να ελέγχονται σε κάθε επίσκεψη για πρωτεΐνες, που μπορεί να αποτελέσει σημάδι προεκλαμψίας.

Πώς λειτουργεί η εξέταση

Η μαία ή ο ιατρός σας βυθίζει μία χάρτινη λωρίδα (βαθμολογημένη ράβδο) σε ένα πρόσφατο δείγμα ούρων. Η εξέταση δείχνει την ύπαρξη πρωτεΐνης και την ποσότητα της. Η ύπαρξη ελάχιστης ποσότητας πρωτεΐνης αναγράφεται στις σημειώσεις σας με την ένδειξη «ίχνος». Αυτό δεν είναι καθόλου ανησυχητικό. Η ύπαρξη μεγαλύτερης ποσότητας πρωτεΐνης από ίχνος καταγράφεται με την ένδειξη ενός ή περισσότερων +.

Τι γίνεται αν ανιχνευθεί πρωτεΐνη;

Εάν από την εξέταση των ούρων προκύψει ένδειξη ενός ή περισσότερων + πρωτεΐνης και έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, προφανώς πάσχετε από προεκλαμψία και θα χρειαστείτε περαιτέρω φροντίδα. Η πρωτεΐνη στα ούρα σας μπορεί να ελεγχθεί και για ανίχνευση άλλων αιτιών, όπως λοίμωξη. Εάν εντοπισθεί λοίμωξη και αντιμετωπισθεί, τότε η πρωτεΐνη θα εξαφανισθεί από τα ούρα και δεν θα χρειάζεστε πλέον περαιτέρω φροντίδα.

Εάν πάσχετε από προεκλαμψία

Η προεκλαμψία και εσείς

Μετά την εισαγωγή σας στο νοσοκομείο, η αρτηριακή σας πίεση και τα ούρα σας θα ελέγχονται συχνότερα. Αν η αρτηριακή σας πίεση ανέβει πολύ – 160/100 ή περισσότερο – ενδέχεται να χρειαστεί η χορήγηση φαρμάκων για να περιοριστεί. Αλλά τα φάρμακα αυτά δεν πρόκειται να βλάψουν το έμβρυο. Η προεκλαμψία μπορεί να προσβάλει πολλά μέρη του οργανισμού σας, γι' αυτό θα υποβληθείτε σε εξετάσεις για τη διάγνωση προβλημάτων στο ήπαρ, στα νεφρά και στο σύστημα πήξης του αίματος. Οι θεράποντες ιατροί και οι μαίες πρέπει επίσης να γνωρίζουν εάν νιώθετε άσχημα, γιατί αυτό μπορεί να σημαίνει ότι η ασθένεια επιδεινώνεται.

Η προεκλαμψία και το έμβρυο

Η προεκλαμψία μπορεί επίσης να προσβάλει το έμβρυο, το οποίο θα υποβάλλεται τακτικά σε εξετάσεις για βραδεία ανάπτυξη και άλλα σημάδια καχεξίας. Μερικά έμβρυα παραμένουν υγιή ακόμη και όταν οι μητέρες πάσχουν από σοβαρή προεκλαμψία. Αλλά ο ιατρός μπορεί να συστήσει πρόωρη γέννηση στην περίπτωση που η υγεία του εμβρύου φαίνεται κακή.

Γέννηση και μεταγεννητική περίοδος

Με την εμφάνιση της προεκλαμψίας υπάρχει μεγάλη πιθανότητα τεχνητού τοκετού ή καισαρικής τομής. Κατά τη διάρκεια του τοκετού θα παρακολουθείστε στενά εσείς και το έμβρυο. Μετά τη γέννηση του παιδιού η ανάρρωση συνήθως είναι γρήγορη. Ενδέχεται όμως να χρειαστεί να περάσουν μερικές ημέρες, εβδομάδες ή μήνες για να φτάσει η αρτηριακή πίεση στα φυσιολογικά της επίπεδα. Στην περίπτωση πρόωρου τοκετού, το έμβρυο θα χρειαστεί ίσως ειδική φροντίδα για λίγο διάστημα. Το έμβρυο που είναι ώριμο ή αναρρώνει γρήγορα από πρόωρο τοκετό δεν παρουσιάζει λογικά κανένα πρόβλημα.

Δεν φταίτε εσείς!

Η προεκλαμψία δεν προκαλείται από κακές συνήθειες και δεν αποτρέπεται από τις καλές. Η υψηλή αρτηριακή πίεση προκαλείται από την ασθένεια και όχι από το άγχος, τη στεναχώρια ή τη σκληρή εργασία. Δεν είναι δικό σας σφάλμα.

Εάν αισθάνεστε άρρωστη...

Πολλές γυναίκες νιώθουν καλά μετά την προεκλαμψία. Αλλά η αίσθηση αδιαθεσίας μπορεί να είναι το πρώτο σημάδι ότι πάσχετε από την ασθένεια – ή ότι επιδεινώνεται.

Τι πρέπει να προσέχετε

- Έντονες, επίμονες κεφαλαλγίες
- Αλλοίωση της όρασης, αναλαμπές ή στίγματα κατά την όραση
- Έντονος πόνος ακριβώς κάτω από τα πλευρά, ειδικά στη δεξιά πλευρά
- Έμετοι (όχι η «πρωινή ναυτία» της πρώιμης κύησης)

Τα παραπάνω συμπτώματα δεν φανερώνουν πάντοτε την ύπαρξη προεκλαμψίας, αλλά για να είστε ασφαλείς έπειτα από 20 εβδομάδες απευθυνθείτε αμέσως στον ιατρό σας.

Για περισσότερες πληροφορίες γράψτε στη διεύθυνση:
Action on Pre-Eclampsia
105 High Street
Evesham, Worcestershire, WR11 4EB
e-mail: info@apec.org.uk
Αριθμός άδειας φιλανθρωπικής οργάνωσης 1013557
© APEC 2004-07-12

www.apec.org.uk

Η Action on Pre-Eclampsia (Δράση κατά της Προεκλαμψίας) είναι μία εθνική φιλανθρωπική οργάνωση για την παροχή βοήθειας και στήριξης στις γυναίκες που πάσχουν από προεκλαμψία. Η Action on Pre-Eclampsia οργανώνει επιμορφωτικά σεμινάρια για μαιές και ιατρούς. Η Action on Pre-Eclampsia μπορεί να σας βοηθήσει παρέχοντας περαιτέρω πληροφορίες ή τηλεφωνική στήριξη στην ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας.

Ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας 020 8427 4217