

## بعد از پری اکلامپسی چه روی می دهد

### آیا امکان روی دادن دوباره آن وجود دارد؟

پس از آبستنی اولی که به پری اکلامپسی دچار بوده اید، خطر تکرار آن در حدود یک به 20 خواهد بود. البته این یک مقدار میانگین است و برای کسانی که در مراحل زودتر آغاز آبستنی به پری اکلامپسی دچار شده اند در معرض خطر بیشتر و کسانی که در زمان زایمان و یا نزدیک به آن از پری اکلامپسی رنج برده اند در معرض خطر کمتری هستند. اما اگر شرایط حاد پری اکلامپسی در آبستنی دوم هم روی دهد، خطر تکرار آن در آبستنی سوم بسیار بالا خواهد بود اما در هر حال بعضی خانمها باز می توانند آبستنی های نسبتاً عادی داشته باشند.

### چه کسی دوباره به آن دچار خواهد شد؟

پیش بینی اینکه چه کسی دوباره به پری اکلامپسی دچار می شود یا نمی شود غیر ممکن است. بعضی از مشکلات طولانی مدت سلامتی می توانند خطر پری اکلامپسی را افزایش دهند، مشکلاتی مانند فشار خون بالای مزمن، بیماری کلیه، و دیابت. این خطر در کنار سایر عواملی که به این امر دامن می زنند، مانند بالا رفتن سن، جرم بدن بالای 30، آبستنی های چندگانه و فاصله بیش از 10 سال از آخرین کودک شما. احتمال اینکه دوباره به پری اکلامپسی مبتلا شوید در صورتی بیشتر خواهد بود که در بار اول آبستنی در قبل از هفته 37 به آن دچار شده باشید، پری اکلامپسی شما شدید بوده، و کودک شما کم وزن بوده است. اگر دوباره به آن دچار شدید، احتمال بسیار دارد که در همان زمان آبستنی قبل و یا کمی دیرتر پدیدار شود.

### آیا می توانید خطر را کاهش دهید؟

هیچ اقدامی که خودتان بتوانید انجام دهید و نتیجه تضمین شده داشته باشد وجود ندارد. یک رژیم غذایی خوب و متعادل برای موفقیت آبستنی ضروری است، اما ما نمی توانیم هیچ رژیمی را برای جلوگیری از پری اکلامپسی معرفی کنیم. بعضی از مشاورین توصیه می کنند که دوز های کم آسیرین برای خانمهایی که سابقه ظهور زود هنگام بیماری (مثلاً قبل از 32 هفته) را دارند مفید است. البته این درمان نباید توسط خودتان انجام شود و باید حتماً تحت نظر دقیق یک مشاور بیمارستانی به مورد اجزا گذاشته شود.

مهمترین کاری که می توانید انجام دهید، همکاری کامل در معاینات دوره آبستنی است، که برای محافظت از شما و کودکان طراحی شده اند. به نتایج تستهای خود توجه نشان داده و در صورت لزوم توضیح بخواهید. حتماً اگر در آبستنی قبلی به پری اکلامپسی دچار بوده اید به مامای خود اطلاع دهید – و مطمئن شوید که او از جزئیات کامل امر مطلع است. همیشه هر گونه علائم نگران کننده خود را به پزشکتان اطلاع دهید و حتماً فشار خون و ادرار خود را آزمایش کنید.

ما در اقدام در زمینه پری اکلامپسی همه روزه با افرادی که به این بیماری دچار بوده اند صحبت می کنیم. این سازمان خیریه برای ارایه کمک، حمایت و اطلاع رسانی به خانمهایی که از پری اکلامپسی رنج برده اند و خانواده های آنان بنیان گذاری شده است.

ابتلا به پری اکلامپسی می تواند دوران پر اضطراب و دلشوره آور برایتان ایجاد کند، هر چند که بیماری به یکی از روشهای بر شما تأثیر گذاشته است:

- ممکن است بر اثر تجربه خود به زوال روحیه دچار شوید؛
- ممکن است خودتان بشدت بیمار شده باشید؛
- شاید کودک شما به مراقبت های خاص نیاز پیدا کرده باشد؛
- شما همسر یا فامیلی هستید که سعی دارد با احساساتش کنار بیاید؛
- کودک شما فوت کرده است
- پری اکلامپسی بر اثر عادات ناپسند زندگی بوجود نمی آید و یا با عاداتی خوب نمی توان جلوی آنرا گرفت. اگر به آن دچار شده اید هرگز نباید خودتان را سرزنش کنید. ما می توانیم به روشهای مختلفی از شما و خانواده شما حمایت کنیم...

اکثر افراد طیف وسیعی از احساسات شدید شامل بی باوری، از دست دادن روحیه، خشم، ترس، احساس گناه و انزوا را تجربه می کنند. بسیار دیده می شود که افراد برای آغاز آبنستی دوم با نگرانی مواجه می شوند.

#### توصیه های کارشناسی

ما مجموعه ای از متخصصان پری اکلاپسی را در اختیار داریم که به اعضا و درخواست کنندگان مشاوره های تک نفره و یا نظریه دوم ارایه می دهند، این عمل در اکثر موارد نیاز به تایید مسئولین بهداشتی ارجاع کننده دارد.

#### تلفن مشاوره

تلفن مشاوره اقدام در زمینه پری اکلاپسی یک سرویس محرمانه است و استفاده از آن برای تمام افرادی که خواهان اطلاعات و یا حمایت هستند آزاد است. ما تماسهایی از خانمهای آبنستن، کسانی که پری اکلاپسی را تجربه کرده اند، بستگان نگران و متخصصان بهداشتی دریافت می کنیم. علاوه بر این، شما می توانید برای ما نامه یا ایمیل بنویسید و پاسخ تک تک شما را بطور فردی و با حفظ کامل محرمانگی خواهیم داد.

برای کسب اطلاعات و یا مشورت در هر زمینه مربوط به پری اکلاپسی، با خط تلفن مشاوره پری اکلاپسی سازمان 0208 427 4217 تماس حاصل فرمایید.

اقدام در زمینه پری اکلاپسی

The Stables,  
80B High Street  
Evesham  
Worcestershire  
WR11 4EU

ای میل: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

[www.apec.org.uk](http://www.apec.org.uk)

سازمان خیریه ثبت شده به شماره: 1013557

شرکت ثبت شده به شماره: 2736320