

## **Τι συμβαίνει μετά την προεκλαμψία**

### **Θα μπορούσε να επανεμφανισθεί;**

Έπειτα από μία πρώτη κύηση με επιπλοκές προεκλαμψίας, η πιθανότητα επανεμφάνισής της είναι μία στις 20. Αυτός είναι ο μέσος όρος, ενώ η πιθανότητα επανεμφάνισης κατά περίπτωση μπορεί να είναι υψηλότερη για όσες εμφάνισαν προεκλαμψία κατά τα πρώιμα σχετικά στάδια της προηγούμενης κύησης, ενώ μειώνεται για όσες προσβλήθηκαν προς το τέλος. Εάν όμως εμφανιστεί σοβαρή προεκλαμψία και κατά τη δεύτερη κύηση, η πιθανότητα επανεμφάνισής της κατά την τρίτη κύηση θα είναι πολύ υψηλή, αν και ορισμένες γυναίκες ενδέχεται να έχουν σχετικά φυσιολογικές κύσεις.

### **Ποια θα προσβληθεί ξανά;**

Είναι αδύνατο να προβλεφθεί σε ποια θα επανεμφανισθεί η προεκλαμψία και σε ποια όχι. Η πιθανότητα εμφάνισης της προεκλαμψίας αυξάνεται με την ύπαρξη ορισμένων μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας, όπως η χρόνια υπέρταση, η νεφρικές παθήσεις και ο διαβήτης. Η πιθανότητα αυξάνεται επίσης με την παρουσία άλλων προδιαθεσικών παραγόντων όπως η προχωρημένη ηλικία, η πολλαπλή κύηση και διάστημα μεγαλύτερου των 10 ετών από τον προηγούμενο τοκετό. Η πιθανότητα επανεμφάνισης της προεκλαμψίας αυξάνεται εάν είχε εμφανιστεί πριν από την 37<sup>η</sup> εβδομάδα της πρώτης κύησης, εάν επρόκειτο για σοβαρή μορφή ή εάν το βρέφος ήταν ελλιποβαρές. Στην περίπτωση επανεμφάνισης, ενδέχεται να εκδηλωθεί κατά το ίδιο περίπου στάδιο της προηγούμενης κύησης ή λίγο αργότερα.

### **Μπορεί να περιοριστεί η πιθανότητα εμφάνισης;**

Δεν υπάρχουν μέτρα που να εγγυώνται επιτυχή αποτελέσματα. Μία καλή ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για την επιτυχή έκβαση κάθε κύησης, αλλά δεν μπορούμε να συστήσουμε κάποια συγκεκριμένη διατροφή για την αποφυγή της προεκλαμψίας. Μερικοί ειδικοί συνιστούν τη χορήγηση μικρών δόσεων ασπιρίνης στις γυναίκες με ιστορικό πρώιμης εμφάνισης της πάθησης (π.χ. πριν την 32<sup>η</sup> εβδομάδα). Αυτό δεν αποτελεί αυτόβουλη θεραπεία και θα έπρεπε να εφαρμόζεται μόνο κάτω από την αυστηρή επίβλεψη ενός νοσοκομειακού συμβούλου.

Η πιο σημαντική συμβολή σας μπορεί να είναι η άρτια συνεργασία στους προγεννητικούς ελέγχους, οι οποίοι γίνονται για να προστατεύσουν εσάς και το έμβρυο. Δείτε ενεργό ενδιαφέρον για τα αποτελέσματα των εξετάσεων και ρωτήστε για εξηγήσεις εάν χρειαστεί. Ενημερώστε τη μαία σας στην περίπτωση που είχατε εμφανίσει προεκλαμψία κατά την προηγούμενη κύηση και πείτε της κάθε λεπτομέρεια. Να ενημερώνετε πάντα τον ιατρό σας αμέσως για οποιαδήποτε συμπτώματα σας ανησυχούν και να ελέγχετε την αρτηριακή πίεση και τα ούρα.

Στην Action on Pre-Eclampsia μιλάμε καθημερινά με γυναίκες που έχουν προσβληθεί από την ασθένεια. Η οργάνωση ιδρύθηκε για να παρέχει βοήθεια, στήριξη και ενημέρωση στις γυναίκες που έχουν προβληθεί από προεκλαμψία και στις οικογένειές τους.

Η εμπειρία της προεκλαμψίας ενδέχεται να ακολουθείται από μία καταθλιπτική και στενάχωρη περίοδο, με οποιοδήποτε τρόπο σας έχει επηρεάσει:

- Ενδέχεται να έχετε επηρεαστεί συναισθηματικά από την εμπειρία σας
- Ενδέχεται να είσασταν σοβαρά άρρωστη η ίδια

- Ενδέχεται το παιδί σας να χρειάστηκε ειδική φροντίδα
- Είστε σύντροφος ή συγγενής που προσπαθεί να συμβιβαστεί με τα συναισθήματά του
- Το παιδί σας έχει πεθάνει
- Η προεκλαμψία δεν προκαλείται από κακές συνήθειες και δεν αποτρέπεται από τις καλές συνήθειες. Εάν έχετε προσβληθεί, δεν είναι από δική σας υπαιτιότητα. Μπορούμε να παρέχουμε στήριξη σε σας και την οικογένειά σας σε πολλούς διαφορετικούς τρόπους..

Πολλοί άνθρωποι βιώνουν διάφορα έντονα συναισθήματα όπως δυσπιστία, αγωνία, οργή, φόβο, ενοχή και μοναξιά. Είναι σύνηθες να ξεκινάει η επόμενη κύηση με πολλές ανησυχίες.

### **Συμβουλευτική από ειδικούς**

Διαθέτουμε έναν κατάλογο ειδικών στην προεκλαμψία που έχουν δεχθεί να προσφέρουν συμβουλευτικές υπηρεσίες ή γνωμοδοτήσεις σε μέλη και ερωτώντες, στις περισσότερες περιπτώσεις με την έγκριση των σχετικών υπηρεσιών υγείας.

### **Η γραμμή επικοινωνίας**

Η γραμμή επικοινωνίας της Action on Pre-eclampsia είναι μία απόρρητη υπηρεσία ανοιχτή σε οποιονδήποτε αναζητά πληροφορίες ή στήριξη. Λαμβάνουμε τηλεφωνήματα από κυοφορούσες, από γυναίκες που έχουν προσβληθεί από προεκλαμψία, από συγγενείς και εργαζόμενους στο χώρο της υγείας. Εναλλακτικά, μπορείτε να μας γράψετε ή να μας στείλετε e-mail και θα σας απαντήσουμε προσωπικά και εμπιστευτικά.

**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](mailto:info@apec.org.uk)

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

Αριθμός άδειας φιλανθρωπικής οργάνωσης: 1013557

Αριθμός άδειας εταιρίας: 2736320