

# Скачет давление?

## Причины и лечение

Артериальное давление – это один из главных параметров интенсивности кровотока, показывающий силу давления тока крови на стенку кровеносных сосудов. В период вынашивания малыша скачки давления становятся тревожным сигналом нарушений в работе организма, угрожающих здоровью будущей мамы и плода, а также способных осложнить течение родов.



**Алена Гамит**  
Врач акушер-гинеколог,  
г. Москва

На каждом приеме у врача акушера-гинеколога или терапевта в женской консультации будущей маме обязательно измеряется артериальное давление (АД). Но посещениями врачебного кабинета не следует ограничиваться. Необходимо самостоятельно утром и вечером измерять давление. Для того чтобы результаты можно было сравнить, их нужно записывать. Женщины с гипертонией, избыточной массой тела, нейроциркулярной и

вегетососудистой дистонией, болезнями почек, сердца, сосудов должны состоять на особом учете и измерять давление так часто, как это рекомендует врач. Помимо этого, трижды за беременность таким будущим мамам проводят суточный мониторинг – почасовое измерение артериального давления. Первый раз – в самом начале беременности, чтобы выявить у женщины склонность к гипертонии, второй раз – в 24–28 недель беременности, чтобы выявить предрасположенность к гестозу или позднему токсикозу беременных, третий раз – перед родами, чтобы определить степень риска для женщины и плода, а также решить вопрос о способе родоразрешения.

Если выявляются проблемы с давлением, то будущей маме необходимо посетить кардиолога и терапевта, которые смогут посоветовать, что нужно делать для поддержания нормального состояния.

### Норма и отклонения

Давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.) и записывается двумя цифрами, разделенными косой чертой. Первая цифра показывает величину давления в момент мак-

симального сокращения сердца (систолическое АД), а вторая – в момент его полного расслабления (диастолическое АД). Если давление в норме, можно смело говорить, что сердечно-сосудистая система у мамы справляется со своей работой, а значит, все органы получают достаточное количество кислорода и питательных веществ, приносимых с током крови. Вне беременности нормальным считается артериальное давление в пределах от 100/60 до 130/80 мм рт. ст. Но при беременности эти показатели могут несколько изменяться. Обычно на ранних сроках (весь первый триместр и до 20 недель) эти цифры немного снижаются, что связано с изменением гормонального фона всего организма и перестройкой обменных процессов.

Позже, по мере роста плода и формирования более интенсивного кровотока для его питания, давление может вырасти относительно «небеременных» показателей. В силу этого усредненные показатели нормы для будущих мам лежат в более широком диапазоне – от 105/60 до 139/89 мм рт. ст.

Если давление оказывается на 10 % ниже или выше обычного, то такие изменения еще в пределах нормы. Если же давление ниже или выше обычного на 15–20 % и более, то мы имеем дело с артериальной гипотонией (пониженным давлением) или артериальной гипертонией (повышенным давлением). Женщине желательно знать свой обычный, который был еще до беременности, уровень давления, чтобы врач мог сделать правильные выводы.

### В чем опасность изменения АД

Во время беременности через сосудистую сеть плаценты к плоду постоянно поступают питательные вещества и кислород, а обратно к маме – продукты его жизнедеятельности. Такой обмен возможен только при оптимальном уровне давления. Изменение артериального давления как в одну, так и в другую сторону может иметь неблагоприятные последствия. При пониженном давлении транспортировка ухудшается и снижается количество необходимых ребенку веществ, что может привести к синдрому задержки развития плода. А значительное повышение артериального давления может вызвать повреждение микрососудов, образуются очаги кровоизлияний, что может привести к отслойке плаценты. Вот почему во время беременности так важно контролировать артериальное давление и поддерживать его на оптимальном уровне.

### Гипотония

В первые месяцы беременности гормональный фон будущей мамы претерпевает значительные

изменения, работает с большой нагрузкой, создавая благоприятный фон для развития ребенка, и эти изменения часто сопровождаются понижением артериального давления, гипотонией.

Гипотония беременных часто не воспринимается как серьезная угроза здоровью и течению беременности. Однако она может провоцировать различные нарушения течения беременности – прерывание беременности, задержку развития плода, кислородное голодание малыша, слабость родовой деятельности и др.

### Что делать при пониженном давлении?

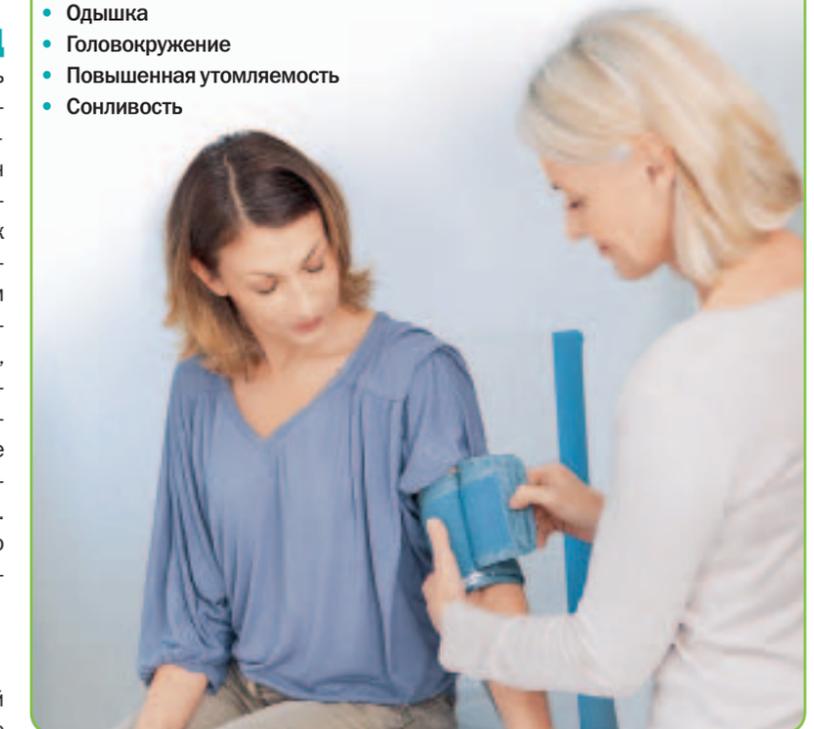
Как правило, женщин со сниженным давлением не госпитализируют в стационар, если нет риска для ребенка. Будущих мам наблюдает акушер-гинеколог, терапевт и при необходимости кардиолог. Чаще всего в третьем триместре давление нормализуется.

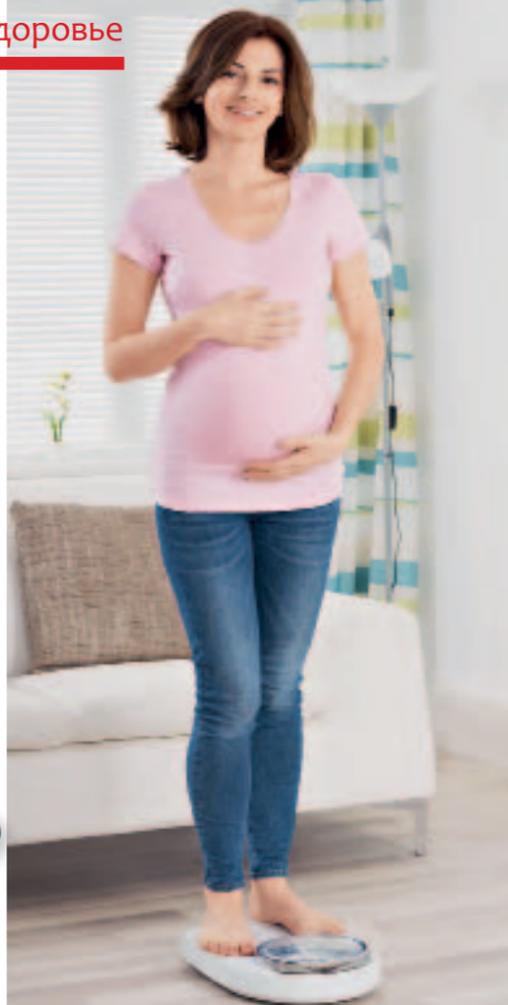
Беременным мамам с пониженным давлением необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Спать не менее 8 часов (оптимально 9–10 часов) и по возможности отдыхать днем.
- Больше проводить времени на свежем воздухе (не менее двух часов в день).

### Основные признаки гипотонии

- Тошнота, рвота
- Головная боль
- Звон в ушах
- Одышка
- Головокружение
- Повышенная утомляемость
- Сонливость
- Бледность кожных покровов
- Усиленное потоотделение
- Потеря сознания





Будущим мамам надо знать то, что чаще всего гестоз начинается с чрезмерной прибавки массы тела, поэтому так важно контролировать свой вес.

- Есть следует небольшими порциями, но часто.
- Рекомендуется умеренная физическая активность – занимайтесь гимнастикой для беременных; если есть возможность, плавайте.
- Полезны водные процедуры – душ, обливания, контрастные ножные ванны.
- При необходимости врачи могут назначить лекарственную терапию: обычно беременным прописывают растительные препараты, повышающие тонус вегетативной нервной системы в сочетании с успокаивающими средствами (валериана, пустырник), а также лекарственные препараты на основе кофеина.

### Гипертония

Артериальная гипертония – это состояние, которое характеризуется стойким подъемом давления выше 140/90 мм рт. ст. Изменения,

### Первая помощь

Если будущая мама потеряла сознание из-за резкого падения давления, в первую очередь ее необходимо положить горизонтально на бок и вызвать скорую помощь. Затем открыть дверь или окно, расстегнуть ворот, дать понюхать нашатырный спирт. Можно массировать область между носом и верхней губой или кончики пальцев на руках.

происходящие в организме во время беременности, предрасполагают к развитию гипертонии, и потому у беременных женщин риск развития гипертонии выше, чем среди общего населения. Артериальная гипертония является фактором риска различных осложнений беременности.

Если до беременности вы отмечали, что ваше давление выше нормы, наблюдались у доктора по этому поводу и принимали назначенные препараты, будьте готовы, что эта проблема всплывет и сейчас. Причем, скорее всего, она проявится с большей силой.

Помните: сейчас совсем другая ситуация, возможно, потребуется коррекция лечения, и доктор назначит вам другие препараты.

Высокое давление может вызвать такие осложнения, как отслойка сетчатки или кровоизлияние в сетчатку глаза, что может привести к частичной или полной потере зрения.

Если артериальное давление повышено с самого начала беременности, то, скорее всего, оно повышалось и до нее, а значит, речь идет о хронической гипертонии. При этом женщина либо принимает лекарственные препараты постоянно или нет, в таком случае ей необходимо обратиться на консультацию к врачу терапевту, кардиологу для назначения или коррекции лечения. Возможна также другая причина повышения давления с ранних сроков беременности – это проблемы с почками. В такой ситуации вопрос решается совместно с врачом-урологом.

В любом случае, если не нормализовать АД, это может быть причиной остановки развития беременности или приводить к самопроизвольному выкидышу.

Если артериальное давление начало повышаться во втором или третьем триместре беременности, то, вероятно, мы имеем дело с серьезным осложнением беременности – гестозом. Это особое состояние, встречающееся только во время беременности и заканчивающееся с ее завершением. Гестоз проявляется повышением давления, отеками и появлением белка в моче.

При гестозе происходит нарушение микроциркуляции во всех жизненно важных органах: ухудшается кровоснабжение головного мозга, развивается почечная недостаточность, кровь становится вязкой, и образующиеся микротромбы нарушают работу всех органов и систем. Особую опасность представляет такое повреждение сосудов плаценты и головного мозга. Наиболее тяжелое проявление гестоза – эклампсия – судорожные припадки, заканчивающиеся мозговой комой. Будущим мамам важно знать то, что чаще всего гестоз начинается с чрезмерной прибавки массы тела. Беременные женщины часто недо-

### Основные признаки гипертонии

- Головная боль
- Тошнота, рвота
- Головокружение, слабость, бессилие
- Покраснение кожи рук и лица
- Шум или звон в ушах
- Ухудшение зрения
- Отеки
- Выделение белка с мочой
- Судороги

умевают, почему это врач уделяет такое внимание весу. Ну, подумаешь, прибавила пару лишних килограммов. Но ведь нередко такая прибавка обусловлена задержкой в организме жидкости, или так называемыми скрытыми отеками. И если вовремя не начать лечение, все проявления гестоза не заставят себя долго ждать. Если повышение артериального давления было и до наступления беременности, то ее успешное течение возможно только при хорошей подготовке и правильном подборе лекарств, снижающих давление. При неосложненной гипертонии и небольшом повышении давления бывает достаточно только немедикаментозных мероприятий.

### Лечение и профилактика гипертонии

Лечение артериальной гипертонии во время беременности – сложная и ответственная задача, поэтому будущей маме нужно четко и ответственно выполнять все рекомендации лечащего врача. Немедикаментозное лечение, то есть лечение без лекарств, наиболее приемлемый метод лечения гипертонии во время ожидания малыша, так как многие лекарства в этот период противопоказаны. Немедикаментозное лечение и профилактика артериальной гипертонии включают следующее:

**1 Диета.** Основные требования к диете женщин, страдающих гипертонией, – это снижение потребления поваренной соли, кофе, чая, отказ от вредных привычек. Допустимое количество соли в сутки для больных гипертонией равняется 5 г, при этом в расчет нужно включить не только соль, которая добавляется в пищу, но и соль, содержащуюся в различных продуктах питания. Естественно, желателно воздержаться от всех соленых продуктов.

**2 Физическая активность.** Умеренная физическая активность (специальная гимнастика и йога для беременных, плавание, пешие прогулки на свежем воздухе) благоприятно влияет на

общее состояние организма, способствует сжиганию жиров, нормализует обмен веществ, улучшает кровоснабжение внутренних органов и плода, повышает тонус мышц.

**3 Поддержание нормальной массы тела.** Поддержание нормального веса во время беременности крайне важно для сохранения здоровья самой будущей мамы и ее ребенка (ожирение способствует развитию гипертонии и диабета). Считается, что в норме за весь период ожидания малыша женщина не должна прибавить в среднем больше 12 кг.

Медикаментозное лечение гипертонии во время беременности должно проводиться только под контролем врача. При однократном незначительном повышении давления лечение начинают с назначения седативных натуральных препаратов, например валерианы, пустырника и других. В совокупности с немедикаментозной профилактикой они оказываются очень эффективными. Во время приема лекарственных препаратов необходим контроль внутриутробного состояния плода.

Если давление повысилось внезапно и появилось плохое самочувствие, необходима срочная госпитализация. Только в стационаре возможен полный контроль над состоянием ребенка и мамы и полноценная терапия.

План родоразрешения и направление в роддом для беременных женщин с высоким артериальным давлением составляется заранее. Если возникают проблемы, которые невозможно скорректировать, проводится кесарево сечение.



При однократном незначительном повышении давления лечение начинают с назначения седативных натуральных препаратов, например валерианы, пустырника и других.