



آیا بارداری باعث
ایجاد فشار خون
میشه؟ دیابت
چطور؟

شاید شنیده باشید

بعضی‌ها در بارداری دچار دیابت و فشار خون
شدند، اما خوبه بدونید...

- تنها درصد کمی از مادران در بارداری دچار فشار خون (۵درصد) و دیابت بارداری (۷ درصد) می‌شوند.
- خبر خوب بعدی اینه که این شرایط کاملاً موقته و قرار نیست تا همیشه ادامه پیدا کنه.
- اگر دیابت بارداری کنترل بشه بچه بیش از اندازه وزن نمیگیره پس الزامی هم نداره زایمان به روش سزارین انجام بشه.
- ابتلا به این بیماری‌ها در دوران بارداری یه جور هشدار طبیعیه برای مادرانی که زمینه‌ی ابتلا به دیابت و فشارخون در آینده رو دارند.
- میشه با اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی مناسب و ورزش از ابتلا به دیابت بارداری جلوگیری کرد.

منبع کتاب زنان و زایمان یکمن و لیگ ۲۰۱۹



HYPERTENSION



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



QR CODE را اسکن کنید

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی سرشار از غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب و کم کلسترول، فشار خون بالا را تا حدود بسیاری کاهش می‌دهد.



فعالیت ورزشی

فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن کمک زیادی به تنظیم و کاهش فشار خون می‌کند.



شیردهی

حداقل ۱۲ ماه شیردهی باعث کاهش ابتلای مادر به دیابت می‌شود

تغذیه با شیر مادر باعث کاهش ابتلای کودک به دیابت و فشار خون می‌شود



آیا میدانید؟

زایمان طبیعی

زایمان طبیعی باعث کاهش بروز دیابت در کودکان می‌شود.



خواب کافی

میزان خواب کافی بین ۶ تا ۸ ساعت در پیشگیری از دیابت موثر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان بهداشتی



QR CODE را اسکن کنید

مصرف الکل

الکل از علل قطعی ابتلا به دیابت و فشار خون است



تک فرزندی

احتمال ابتلا به بیماری قلبی-عروقی و دیابت در تک فرزندها بیشتر از افراد دیگر جامعه هست.



مصرف دخانیات

سیگار و دخانیات از علل قطعی ابتلا به دیابت و فشارخون هستند.



آیا میدانید؟

تجرد

افراد مجرد قند خون سه ماهه (HbA1c) بالاتری نسبت به افراد متأهل دارند.



اضطراب

استرس و اضطراب باعث افزایش احتمال ابتلا به فشار خون می‌شود.



رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سرشار از غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و محصولات لبنی کم چرب و کم کلسترول، فشار خون بالا را تا حدود بسیاری کاهش می دهد.

فعالیت ورزشی

فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن کمک زیادی به تنظیم و کاهش فشار خون می کند.

دوران شیردهی

حداقل ۱۲ ماه شیردهی مادر باعث کاهش ابتلای مادر به دیابت می شود، همچنین تغذیه با شیر مادر باعث کاهش ابتلای کودک به دیابت و فشار خون می شود

زایمان طبیعی

زایمان طبیعی باعث کاهش بروز دیابت در کودکان می شود

خواب کافی

میزان خواب کافی در طول روز بین ۶ تا ۸ ساعت در پیشگیری از دیابت موثر است.

مصرف الکل

از علل قطعی ابتلا به دیابت و فشارخون مصرف الکل است

تک فرزندی

احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در تک فرزندها بیشتر از سایر افراد جامعه است

مصرف دخانیات

سیگار و دخانیات از علل قطعی ابتلا به دیابت و فشارخون است

تجرد

افراد مجرد قندخون سه ماهه (HbA1c) بالاتری نسبت به افراد متأهل دارند

اضطراب و استرس

استرس و اضطراب باعث افزایش احتمال ابتلا به فشارخون می شود

آیا می دانید ؟



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
سازمان بهداشتی



QR CODE را اسکن کنید