

ГЕСТОЗ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Гестоз – заболевание, которое встречается только у беременных и обычно проходит через несколько дней после родов. Гестозом страдают около трети будущих мам. О том, насколько грозным является это заболевание, говорит статистика: на протяжении многих лет оно прочно входит в первую тройку причин материнской смертности в России.

Гестоз начинается только после 16-20-й недели беременности и чаще всего выявляется в III триместре (после 28 недель).

Он возникает из-за изменений в организме будущей мамы, в результате которых в плаценте образуются вещества, способные делать микродырочки в сосудах. Через эти «дырочки» из крови в ткани проникает белок плазмы и жидкость, поэтому образуются отёки. Их, сначала ещё невидимых глазом, и можно обнаружить при взвешивании.

«Дырочки» образуются и в сосудах почек, поэтому через них в мочу попадает белок. Чем больше «дырочек», тем больше женщина теряет белка, тем серьёзнее заболевание. Поэтому так часто врач назначает будущей маме общий анализ мочи. Это позволяет поставить диагноз и начать лечение как можно раньше. Так как жидкость ушла из сосудов, организму приходится повысить артериальное давление, чтобы прокачивать оставшуюся жидкость по организму. Появляется третий симптом гестоза – повышенное артериальное давление. Из-за сгущения крови увеличивается её свёртываемость, что может приводить к образованию тромбов.

Гестоз коварен. Женщина очень долго чувствует себя здоровой. Ну подумаешь, лишний вес набрала, белок в моче нашли, давление почему-то поднялось. Но голова-то не болит, и почки тоже не беспокоят. Значит всё в порядке? А на самом деле это не так. Отекают ведь не только руки, ноги, лицо, но и плацента (что приводит к нехватке кислорода у плода), и в конечном итоге – головной мозг (что может привести к приступу судорог). При этом симптомы (головная боль, тошнота, мелькание «мушек» перед глазами, сонливость, заторможенность, боли в области желудка) появляются за несколько часов, а иногда минут до приступа судорог, которые могут унести жизнь матери и ребёнка. Такое состояние называется преэклампсией, а сам судорожный приступ – эклампсией. Опасность в том, что на фоне такого судорожного состояния развивается инфаркт, инсульт, отёк лёгких, отслойка плаценты и сетчатки глаза, почечная и печёночная недостаточность. И всё это очень быстро и – у вроде бы здоровой и молодой женщины. Именно поэтому врачи женских консультаций так много времени уделяют профилактике и своевременной диагностике гестозов.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕСТОЗА.

Кто входит в группу риска?

- Женщины, которые впервые станут мамами;
- Ожидающие двойню;
- Дамы после 35 лет;
- Мамочки с хроническими заболеваниями (вегетососудистой дистонией, ожирением, сахарным диабетом, гипертонической болезнью или же хроническим пиелонефритом);
- Имеющие половые инфекции (хламидиоз, микоплазмоз, уреоплазмоз).

Как же можно противостоять гестозу?

Боритесь с лишним весом!

Понятно, что будущая мамочка должна получать полноценное питание.

Однако эту истину многие женщины трактуют так: «Можно есть всё, что захочу». И даже самые стойкие и всегда следившие за фигурой начинают, есть всё подряд и в неограниченных количествах, искренне считая, что так будет лучше для ребёнка. Но в результате всё оканчивается ожирением и гестозом.

- ✚ Самое главное, в чём нуждается растущий ребёнок, - это белок, необходимый для строительства клеток его организма. Потому основой диеты будущей мамочки должна стать пища, богатая белком: мясо нежирных сортов (телятина, говядина и курица), рыба, творог, яйца. Если гестоз уже появился, необходимость приёма белковой пищи становится ещё важнее, потому что, как мы уже объяснили, через «дырочки» в сосудах белок из крови уходит в ткани, а также теряется с мочой.
- ✚ А вот сладкое необходимо ограничить – желательно вообще не есть сдобу, конфеты, мороженое. Лучше отдать предпочтение фруктам, благо они теперь доступны круглый год.
- ✚ Не забывайте и о клетчатке. Чувство насыщения возникает из-за наполнения желудочно-кишечного тракта. Рафинированная пища не содержит достаточного количества клетчатки, которая наполняет желудок, но при этом не всасывается. Ещё один положительный момент: клетчатка – отличная профилактика запоров. Больше всего её содержится в овощах (свекла, морковь), фруктах и сухофруктах, грибах (лучше магазинных, а не собранных в соседнем лесу), морской капусте, отрубях, зелени. Есть также аптечные препараты, например, микроцеллюлоза.

Не увлекайтесь жидкостью и солью.

Если вы много прибавляете в весе, не стоит налегать на солёные огурцы, селёдку и квашеную капусту. При этом жидкость надо ограничить до 1 – 1,5 литра в сутки, включая суп и сочные фрукты.

Ведите активный образ жизни.

Вы заметили, что полных женщин детородного возраста становится всё меньше? Теперь роды не могут служить отговоркой: «Потолстела, потому что родила». Любая женщина знает, что для того, чтобы быть в хорошей форме, нужны только собственное желание, правильное сбалансированное питание и умеренные физические нагрузки. Самыми лучшими видами физической активности для беременных являются длительные пешие прогулки, плавание, пилатес и йога.

- ✚ Считается, что нарушение оттока мочи также способствует развитию гестоза. Дело в том, что в положении стоя матка сдавливает мочеточники, и отток мочи нарушается. Чтобы этого не произошло, врачи рекомендуют мамочкам принимать колено-локтевое положение 3-4 раза в сутки по 10 минут. Для удобства можно положить под грудь подушку и читать в такой позе книжку или журнал. При этом улучшается отток мочи от почек.

Для профилактики отёков подойдут почечный чай, отвар шиповника, листья брусники, толокнянки, клюквенный морс. Эти средства обладают слабым диуретическим действием.

В СТАЦИОНАРЕ

Женщины с отёками, лёгкой и средней степенью гестоза лечатся в отделении патологии беременных. Если же гестоз тяжёлый, а тем более есть признаки преэклампсии (предсудорожного состояния) или пациентка перенесла эclamптический (судорожный) приступ, то лечение проводится в отделении реанимации и интенсивной терапии.

Длительность стационарного лечения зависит от степени тяжести гестоза.

При отёках - около недели, а при гестозе лёгкой степени – до двух.

Лучшее лечение гестоза – это родоразрешение, поскольку именно беременность, а точнее плацента, становится причиной его развития.