

آبزن

- آبزن به معنای تشت یا حوضی (وان) است که در آن آب گرم و یا آب جوشانده گیاهان دارویی با انواع رایحه های گیاهی میریزند و بیمار پاهای خود را به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه در آن قرار میدهد.
- آبزن با آب دمای ۳۸-۴۰ درجه به تنهایی (سه بار در روز) و بر اساس مطالعه ای دیگر، ۵ روز هر بار به مدت پانزده دقیقه، با تحریک هیپوفیز و ترشح اندورفین ها سبب ریلکس شدن جدار عروق و بهبود گردش خون شده و می تواند سبب کاهش معنی دار فشارخون بالا، به ویژه در بیماران مسن شود.
- آبزن حاوی مخلوط آب گرم و زنجبیل قرمز و یا آب گرم حاوی رایحه زنجبیل در کاهش فشارخون موثر گزارش شده است.

فشارخون در بارداری

GESTATIONAL HTN

فشارخون در بارداری

■ نوعی فشار خون در زنان باردار که غالبا در اثر ایسکمی مزمن جفتی- رحمی، عدم تطابق ایمنی، مسایل ژنتیک و ... ایجاد می شود و به جهت عوارض شدیدی که می تواند داشته باشد تشخیص و درمان آن اهمیت دارد.

■ فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه پس از هفته ۲۰ حاملگی در زنانی که قبلا فشارخون نرمال داشته اند، فشار خون بارداری نام دارد.

سندرم پره اکلامپسی

- اگر همراه با علائم پروتئینوری، ترومبوسیتوپنی، علائم کبدی، علائم مغزی، نارسایی کلیه، ادم ریوی باشد سندرم پره اکلامپسی نامیده میشود
- پره اکلامپسی شدید می‌تواند منجر به عوارض حاد یا طولانی اثر در مادر مانند ادم ریوی، سکته قلبی، دیسترس حاد تنفسی، کواگولوپاتی، نارسایی کلیه و آسیب رتین شدید (کوری) شود و یا عوارضی مانند محدودیت رشد جنین یا دکولمان جفت یا مرگ جنین ایجاد نماید.
- در صورتی که پره اکلامپسی شدید همراه با تشنج یا کما باشد اکلامپسی نامیده می‌شود.

درمان در طب کلاسیک

- مصرف آنتی اکسیدانها، ویتامین C و E ، مایعات کافی، ورزش منظم و استراحت کافی، جهت پیشگیری از پره اکلامپسی توصیه شده است.

فشارخون بارداری از دیدگاه طب ایرانی

- با توجه به وجود افزایش وزن، این بیماری نوعی امتلای رطوبی محسوب می شود که در صورت همراه شدن با ادم و پروتئینوری، ذوبان کلیه هم در آن بوقوع می پیوندد.
- بنابراین برقراری دفع مناسب در بیماران لازم است.

درمان

- بهترین دارو برای یبوست بارداری، گل‌قند می باشد که تقویت هضم هم میدهد.
- تجویز مقویات کبدی و کلیوی، جهت درمان ادم لازم است تا کبد بتواند ماییت را به سمت کلیه ها هدایت کند.
- استفاده از آبز آب گرم، جهت تقویت سیستم قلبی عروقی توصیه می شود.
- کاهش امتلا با تقلیل و تلطیف غذا، عدم تداخل طعام و پرهیز از غذاهای غلیظ توصیه می شود.
- تولید خلط صالح در بیماران

درمان

- استفاده از سیر و پیاز در غذا
- استفاده از روغن زیتون یا مصرف چند عدد زیتون روزانه همراه غذا
- آب انار شیرین بعد از غذا یا رب انار وسط غذا (تقویت کبد)
- مصرف روزانه عناب، گیلاس، توت سفید، گردو، زنجبیل، انگور، گلابی
- آب سیب به صورت مخلوط آب سیب و آب لیمو شیرین روزی سه بار، بیست دقیقه بعد از غذا یا آب سیب هر نیم ساعت یک قاشق غذا خوری تا سه روز