**Преэклампсия —** это осложнение беременности, возникающее, как правило, на сроке 20 недель и более. Для него характерно повышение артериального давления и наличие белка в моче, которое определяют с помощью лабораторных методов диагностики (анализа мочи). К признакам этого состояния также относят появление отёков, однако возможно их отсутствие.

Преэклампсия (ПЭ) наблюдается в 2-5% беременностей и вносит весомый вклад в драматические осложнения во время беременности, а также краткосрочные и отдаленные отрицательные последствия на дальнейшее качество жизни женщины и ее ребенка. Так, ПЭ по сей день остается одной из основных причин материнской, перинатальной и младенческой смертности и заболеваемости во всем мире.

Основная причина ПЭ— неправильное формирование сосудов, участвующих в обменных процессах между будущей матерью и плодом. Поскольку кровоснабжение в вашем организме представляет собой замкнутую систему, постепенно нарушается работа и других сосудов, которые обеспечивают не только питание плода, но и функционирование ваших собственных органов. Ткани, недополучающие кислород, вырабатывают вещества, которые вызывают сужение сосудов, следовательно, в них повышается давление (так как объём крови остаётся прежним). Из-за возросшей нагрузки сосуды теряют свою прочность, становятся более проницаемыми и начинают пропускать те вещества, которые в норме не выходили за их пределы. В частности, через почечные артерии начинает выходить больше белка, чем обычно.

Необходимо как можно раньше начинать лечение ПЭ, поскольку это состояние без терапии ассоциировано со следующими осложнениями: инсультом; преждевременной отслойкой плаценты (особого органа, который появляется во время беременности для обеспечения питания плода и «рождается» после ребёнка); кровотечением; отёком лёгких; почечной и печёночной недостаточностью; эклампсией (тяжёлым заболеванием, для которого характерно появление судорог в сочетании с очень высоким артериальным давлением).

ПЭ может стать причиной серьёзных осложнений со стороны плода, вызывая задержку его роста и даже гибель.

Чтобы уменьшить риск развития ПЭ во время беременности будущей матери необходимо тщательно обследоваться у врача-терапевта, при необходимости – у врача-кардиолога и врача-нефролога. При выявлении повышенного артериального давления показан подбор антигипертензивных препаратов, а в цикле зачатия – переход на прием препаратов, разрешенных во время беременности. С наступлением беременности нужно систематически контролировать артериальное давление один-два раза в сутки и записывать его показатели в дневник.

Если Вы относитесь к группе высокого риска ПЭ (наличие ПЭ в анамнезе) или определение высокого риска ПЭ по данным скрининга 1-го триместра, Вам показан прием препаратов для профилактики ПЭ с 16 до 36 недель беременности. Тщательное наблюдение у специалистов, внимательное отношение к своему состоянию и состоянию ребенка, позволит избежать многих проблем и успешно доносить беременность до доношенного срока. Если все же имело место какое-либо осложнение беременности, связанное с повышением артериального давления, особенно, если пришлось досрочно завершить беременность, то после родов необходимо обратиться к врачу-терапевту для обследования и реабилитации, направленной на улучшение качества жизни.

Соблюдайте следующие рекомендации.

Откажитесь от работы, связанной с необходимостью долго стоять и с чрезмерной физической нагрузкой или предполагающей смены в ночное время.

Регулярно выполняйте упражнения, повышающие выносливость вашего организма и улучшающие транспорт питательных веществ и кислорода к органам и тканям (так называемые аэробные нагрузки, включающие лёгкий бег, плавание, гимнастику; оптимальный режим — 3–4 раза в неделю по 45–90 мин).

Если в вашем рационе мало продуктов, содержащих кальций (например, если вы нерегулярно употребляете молочные продукты), следует принимать добавки этого микроэлемента.

Поскольку один из факторов риска ПЭ — лишний вес, нужно готовиться к беременности и при необходимости избавляться от лишних килограммов (постепенно и без строгих ограничений). Кроме того, во время беременности следует отслеживать прибавку массы тела.