

اورژانس

اگر برق، کسی را گرفت

■ وقتی شخصی دچار برق‌گرفتگی می‌شود، عبور جریان الکتریکی از طریق بدن ممکن است وی را از هوش برده، منجر به توقف تنفس و حتی ضربان قلب وی شود. جریان الکتریکی می‌تواند هم در محلی که وارد بدن می‌شود و هم در محلی که برای تخلیه به زمین از بدن خارج می‌شود، سوختگی ایجاد کند. در بعضی موارد، جریان برق، گرفتگی عضلانی هم ایجاد می‌کند که این موضوع، مانع از قطع ارتباط مصدوم با منبع برق می‌شود. بنابراین وقتی به صحنه حادثه می‌رسید، امکان دارد که هنوز جریان الکتریکی در بدن مصدوم برقرار باشد. آسیب‌های الکتریکی معمولا در منزل یا محل کار و در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ پایین رخ می‌دهند. همچنین ممکن است این آسیب‌ها در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیروی افتاده روی زمین) هم رخ دهند. افرادی که به جریان ولتاژ بالا دچار برق‌گرفتگی می‌شوند، به ندرت زنده می‌مانند.

صاعقه

صاعقه یک جریان الکتریکی ناگهانی طبیعی است که از جو تخلیه می‌شود و در مسیر خود، مقادیر زیادی از حرارت و نسور را منتقل می‌کند. صاعقه، تماس خود را با زمین از طریق نزدیک‌ترین ساختارهای بلند محوطه و احتمالا هر شخصی که نزدیک آن ساختار ایستاده باشد، برقرار می‌کند. اصابت صاعقه می‌تواند به آتش گرفتن لباس‌ها، زمین خوردن مصدوم و حتی مرگ آن منجر شود. هرچه سریع‌تر تمام افراد را از محل اصابت صاعقه دور کنید. **جریان ولتاژ بالا**
تماس با جریان ولتاژ بالا (که معمولا در خطوط نیرو و کابل‌های هوایی پرشار وجود دارد) معمولا به مرگ فوری منجر می‌شود. افرادی که زنده می‌مانند، سوختگی‌های شدیدی خواهند داشت. از این گذشته، این شوک می‌تواند با ایجاد آسیب‌م عضلانی، مصدوم را به اطراف پرتاب کرده، آسیب‌هایی مثل شکستگی ایجاد کند. جریان برق با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش داشته باشد. اشیایی مثل چوب خشک یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت کنند. قبل از نزدیک شدن به مصدوم، منبع جریان برق باید قطع شده باشد؛ در صورتی که خطوط نیروی هوایی در راه‌آهن آسیب دیده باشند، قطع منبع برق به‌سپار حیاتی خواهد بود. مصدوم احتمالا بی‌هوش است. پس از آنکه از بی‌خطر بودن محل مطمئن شدید، راه تنفسی مصدوم را باز کرده، تنفس وی را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. در صورتی که مصدوم در حال نفس کشیدن است، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.
علایم حیاتی (نبض، دس‌خه، تنفس و نبض و تنفس) را مرتباً کنترل و ثبت کنید. در جریان برق یا ولتاژ بالا ناظران را از محل حادثه‌ای که در اثر جریان ولتاژ بالا رخ داده است، دور کنید. فاصله ایمن، بیش از ۱۸ متر از منبع برق است.

جریان ولتاژ پایین

جریان‌های خانگی که در منازل و محل‌های کار مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توانند آسیب‌های جدی یا حتی مرگ ایجاد کنند. حوادث معمولا ناشی از کلیدهای برق خراب، سیم‌های برق لخت شده یا وسایل برقی دارای نقص هستند. خصوصا کودکان کم‌سن و سال در معرض خطر هستند (کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو بوده، ممکن است انگشتان خود یا پیمار انگشت را به داخل پریزهای دیواری برق فرو کنند). آب (که یک هادی قوی و خطرناک الکتریسته است) میزان خطر را افزایش می‌دهد. تماس با یک وسیله برقی بی‌خطر با دست‌های خیس یا در شرایطی که کف اتاق خیس باشد، خطر شوک الکتریکی را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد.

هشدار

در صورتی که مصدوم در تماس با جریان الکتریکی است، به وی دست نزنید؛ ممکن است مصدوم برق‌دار باشد و شما هم در معرض برق‌گرفتگی قرار بگیرید. هرگز از وسایل فلزی برای قطع تماس الکتریکی استفاده نکنید. روی یک ماده خشک نارسانا ایستاده، از یک وسیله چوبی استفاده کنید. آمستاده باشید تا در صورت توقف تنفس مصدوم، احیای تنفسی یا ماساژ قلبی را تا رسیدن کمک‌های اورژانس آغاز کنید. در صورتی که به محل انشعاب اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و منبع برق را از طریق خاموش کردن آن قطع کنید. در غیر این صورت، دوشاخه را خارج کنید یا کابل را درآورید. اگر به کابل، پریز یا محل انشعاب اصلی دسترسی ندارید، به موارد زیر عمل کنید:
برای محافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک جعبه چوبی، یک کفشوپلاستیکی یا یک دفترچه راهنمای تلفن بایستید. با استفاده از یک وسیله چوبی (مثل یک جارو)، اندام‌های مصدوم را از روی منبع الکتریکی کنار بزنید یا منبع الکتریکی را از مصدوم دور کنید. اگر قطع تماس (مصدوم با منبع برق) با یک وسیله چوبی مقدور نیست، ضمن آنکه کلاما مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طنابی را به دور مور پای مصدوم یا بازوان وی حلقه‌ش کنید و وی را از منبع جریان الکتریکی دور کنید. تنها در صورتی که ضرورت دارد، مصدوم را با کشیدن بخش‌هایی از لباس که شل و خشک هستند، (از منبع برق) دور کنید. این کار را تنها به عنوان آخرین تلاش انجام دهید، زیرا ممکن است مصدوم همچنان برق‌دار باشد.

گفت‌وگو با دکتر ژانت سروش متخصص عفونی

از کجا بفهمیم سینوزیت داریم

شیوا یامداد

با شروع فصل سرما دوباره سرماخوردگی بین مردم شایع می‌شود. دراین‌میان، یکی از بیشترین مشکلاتی که برای خیلی از افراد، به‌وجود می‌آید مشکل سینوزیت است که در برخی مواقع نیز با آلرژی اشتباه گرفته می‌شود، اما **چطور می‌توان علایم سینوزیت را تشخیص داد و درمان مناسب برای آن چیست؟** دکتر ژانت سروش، متخصص عفونی، اطلاعات کاملی درباره نشانه‌ها، عوارض و روش‌های درمانی انواع سینوزیت را به‌طور کامل شرح می‌دهد.

■ ■ ■

■ کار سینوس‌ها در بدن چیست؟

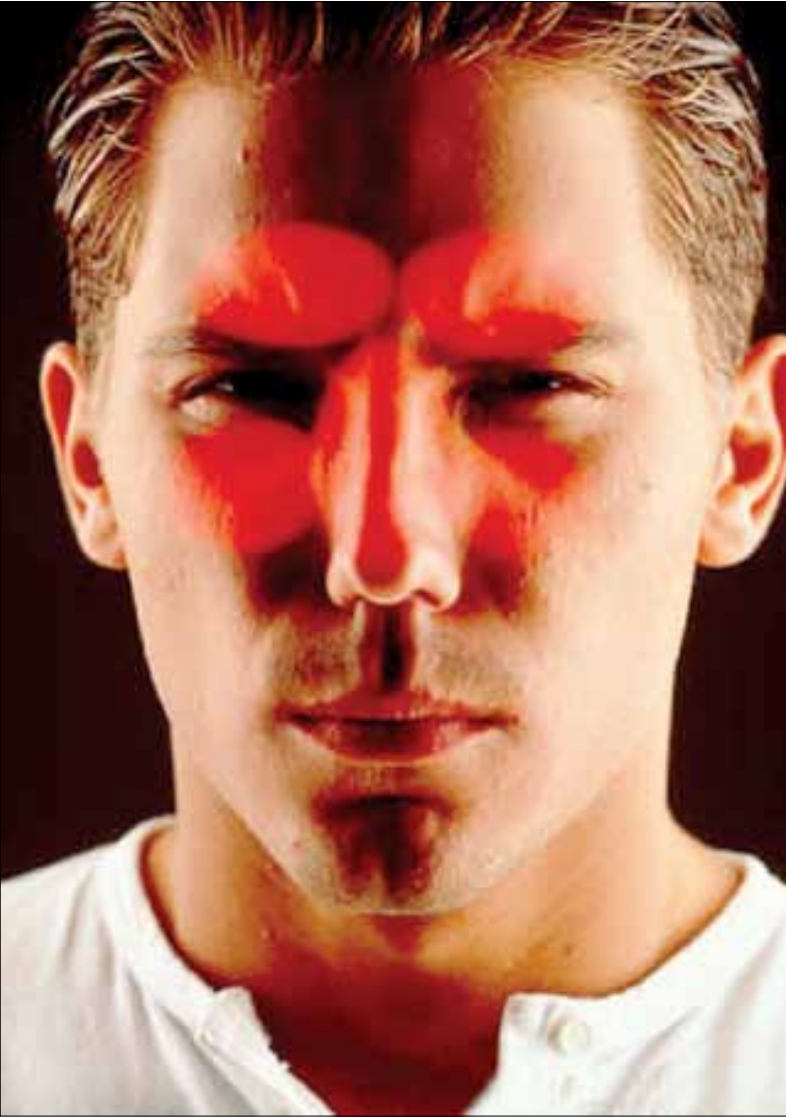
سینوس‌ها در ناحیه فک و صورت قرار دارند و از بدو تولد نوزاد در بدن تشکیل می‌شوند. این اعضا، حوزه‌های توخالی هستند که قسمتی از صورت و جمجمه را اشغال می‌کنند و عملا کار فیزیولوژیکی زیادی در بدن انجام نمی‌دهند ولی اگر دچار التهاب، عفونت و ترش غیرعادی شوند، علایمی ایجاد می‌کنند که به آن التهاب سینوس یا سینوزیت می‌گویند. باید بدانید که سینوس‌ها به خودی‌خود مشکلی برای سلامت بدن ایجاد نمی‌کنند و در عین حال، کار خاصی نیز انجام نمی‌دهند اما اگر به دلایلی این حفره‌ها دچار التهاب شوند به شکل سینوزیت ظاهر می‌شوند و در این صورت مشکلاتی را برای فرد به وجود می‌آورند. معمولا سینوزیت از یک سرماخوردگی ویروسی معمولی شروع می‌شود که اغلب، التهابی که بر اثر این ویروس در مخاط سینوس ایجاد می‌شود، خودبه‌خود و بعد از گذشت چندروز بهبود پیدا می‌کند و احتیاجی به آنتی‌بیوتیک یا درمان‌های دیگر نیست. ولی گاهی اوقات به دنبال سرماخوردگی ویروسی، علایم سینوزیت ادامه پیدا می‌کند و بیش از یک هفته یا ۱۰ روز هم ادامه پیدا می‌کند

■ علایم و نشانه‌های بیماری سینوزیت چیست؟

از علائم بیماری سینوزیت می‌توان به ترشح بینی اشاره کرد که از حالت شفاف به صورت چرکی، زرد یا سبزنگ تبدیل می‌شود. معمولا بیماران از سردردهای مزمن شکایت می‌کنند به خصوص وقتی سرشان را به سمت جلو یا پایین حرکت می‌دهند احساس پری یا سنگینی در این ناحیه می‌کنند. از آنجایی که ترشحاتی که از سینوس در پشت حلق جمع می‌شود هنگام دراز کشیدن فرد آن را بیشتر تحریک می‌کند. بنابراین، بیمار دچار سرفتهای مداوم در طول شب یا زامان خوابیدن می‌شود که هنگام دراز کشیدن این حالت شدت پیدا می‌کند. ممکن است در مراحل حاد سینوزیت، بیمار دچار تب شود ولی اگر مدت، بیماری از دو یا سه هفته بیشتر شود به آن سینوزیت مزمن اطلاق می‌شود و معمولا در این نوع سینوزیت، دیگر ابتلا به تب وجود ندارد. علایم بیماران در سینوزیت مزمن نیز شبیه بیماران مبتلا به نوع حاد آن است. بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن نیز از ترشحات غلیظ چرکی از بینی، پشت حلق، سرفه‌های مزمن به خصوص در حالت دراز کشیدن و سردرها و سنگینی صورت شکایت می‌کنند. در اینجا روی این مساله تاکید می‌کنم که برخلاف تصور عامه مردم که اغلب فکر می‌کنند که سردرد در ناحیه پیشانی، ناشی از سینوزیت است باید بگوییم که سردردها می‌توانند علل مختلفی داشته باشند و صرفا هر سردرد یا احتقان بینی، ناشی از سینوزیت نیست. اگر فردی دچار سردردهای مزمن و آزاردهنده می‌شود، حتما باید با پزشک متخصص مغز و اعصاب مشورت کند تا علل دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد. بیماران به هیچ‌توان نباید بدون تجویز پزشک به طور خودسرانه برای سینوزیت خود آنتی‌بیوتیک مصرف کنند، چون باعث وخیم‌تر شدن وضعیت و عوارض دیگر می‌شود.

■ علل بروز سینوزیت چیست؟

اولین علتی که منجر به عفونت یا التهاب سینوس می‌شود، عفونت‌های ویروسی است که به دنبال اثراتی که ویروس روی مخاط سینوس می‌گذارد آن را مستعد به التهاب و سینوزیت می‌کند و در این حالت سینوزیت چرکی اتفاق می‌افتد. اغلب سینوزیت‌ها ویروسی هستند و باکتریال نیستند، ولی ممکن است به دنبال سینوزیت ویروسی، عفونت باکتریال نیز اضافه شود که در آن صورت عفونت باکتریال ثانویه خواهیم داشت. ۳۰ تا ۵۰ درصد



شست‌وشوی مکرر با محلول‌های سرم فیزیولوژیکی که در داروخانه‌ها در دسترس است یا آب‌نمک استریلی که خودمان می‌توانیم در منزل تهیه کنیم و بتوانیم از تجمع میکروب در حفره‌های سینوس جلوگیری کنیم. در نتیجه احتمال ابتلا به سینوزیت چرکی را کمی کاهش دهیم. برای کسانی که تشخیص داده می‌شود که به سینوزیت چرکی مبتلا هستند، انواع آنتی‌بیوتیک‌ها در دسترس است. آموکسی‌سیلین، آمپی‌سیلین، کواموکسی‌کلاو و داروهای جدیدتری که در بازار موجود است مانند آزیترومایسین را می‌توان برای درمان سینوزیت استفاده کرد. گاهی اوقات درمان این بیماری مشکل می‌شود و فرد به صورت مزمن دچار علایم می‌شود که در ایسن مواقع، حتما باید با نظر متخصص از ترکیب چند آنتی‌بیوتیک استفاده شود، چنین بیماری حداقل دو هفته طول می‌کشد به این دلیل آنتی‌بیوتیک باید حفره‌ای پوششیده پیدا کند که این عمل کمی مشکل انجام می‌شود. در نتیجه به درمان آنتی‌بیوتیکی طولانی‌مدت احتیاج است. در بعضی از سینوزیت‌های مزمن که فرد بیشتر از سه تا چهار هفته علایم آن را دارد در صورت التهاب شدید و ضخامت مخاط سینوس نیاز به دالته جراحی است. البته عمل جراحی به این معنا نیست که حتما سینوس‌ها باید باز شوند و شخص حتما به اتاق عمل برود، امروزه با تکنولوژی‌هایی که در عمل پزشکی موجود است از طریق وسیله‌ای به نام سینوسکوپ و یا آندوسکوپیی بینی لوله‌های ظریفی را وارد مجاری بینی و سینوس می‌کنند و مخاط ملتهب و ضخیم‌شده سینوس را می‌تراشند و آن را برمی‌دارند. شخصی که به سینوزیت مزمن دچار شده برای درمان، احتیاج به دخالت آندوسکوپی و جراحی نیز پیدا می‌کند و ممکن است به تنهایی با درمان آنتی‌بیوتیکی بهبود پیداکنند.

■ آیا بوی بد دهان ناشی از سینوزیت است؟
بوی بد دهان (هالیپروزیس) می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد که تمامی آنها به حفره‌های دهان بازمی‌گردد، خرابی‌سی دندان، لته، حضور میکروب‌ها روی مخاط زبان یا حضور میکروب‌ها روی سینوس‌ها، حتی ناراحتی معده، مری و ریفلکس یعنی برگشت اسید معده همگی می‌توانند از علل بوی بد دهان باشند. بنابراین سینوزیت چرکی می‌شایع بوی بد دهان نیست، ولی می‌تواند یکی

گرچه علت دقیق و قطعی را

نمی‌تواند علل‌های دیگری را رد کند. تعداد بیماری‌های گوارشی که می‌توانند ایجاد در ناگهانی شکم کنند زیاد است، از جمله التهاب زخمی کولون، بیماری کرون، بیماری کیسه صفرا، التهاب آپاندیس، التهاب دیورتیکولی و التهاب‌لوزالمعد.

برای تشخیص علت هر درد شدید و حاد شکم نزد پزشک بروید. چون این دردها معمولا نیاز به درمان هر چه سریع‌تر طبی دارند. اما برای رفع درد و ناراحتی جزئی شکم کارهایی می‌توانید بکنید.

۱- **چای بخورید:** اسید تانیک موجود در یک فنجان چای

از دلایل آن باشد. فردی که به سینوزیت چرکی مبتلا می‌شود به علت اینکه به طور دائم پشت حلق ترشحات چرکی دارد، باعث بروز بوی بد دهان می‌شود ولی این مساله به معنای آن نیست که فردی که مرتب دچار بوی بد دهان می‌شود، مبتلا به سینوزیت است. اگر فرد دچار علایم سینوزیت مانند خلط چرکی پشت حلق، گرفتگی و ترشحات بینی و سرفه‌های شبانه شود بوی بد دهانش می‌تواند به این علت ایجاد شده باشد که با درمان سینوزیت این مشکل برطرف می‌شود.

■ کشیدن سیگار چه تأثیری روی وضعیت سینوزیت دارد؟

همان‌طور که گفتیم، با تحریک مخاط بینی و سینوس، پلیپ‌های بینی و التهاب مخاط ایجاد می‌شود که این التهاب‌ها به طور ثانویه موجب می‌شود تا ترشحات سینوس به راحتی تخلیه نشود و حفره‌ها پر از ترشحات چرکی و در نتیجه سینوزیت چرکی شود. موادشیمیایی، آلودگی هوا و آلرژن‌ها این موضوع را تشدید می‌کنند که به طور قطع سیگار در رأس این مواد قرار دارد یعنی یکی از علت‌های اصلی که باعث التهاب و تحریک مخاط بینی و سینوس می‌شود کشیدن سیگار است. سیگار می‌تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم منجر به سینوزیت چرکی شود. مثلا در افرادی که سیگاری هستند این مورد در فکر زمانستاد به وضوح دیده می‌شود که هر چند با هر بار درمان آنتی‌بیوتیک کمی بهبود پیدا می‌کند ولی با ادامه دادن به سیگار کشیدن قطعا سینوزیت دوباره عود می‌کند.

■ چرا آلرژی با سینوزیت اشتباه گرفته می‌شود؟

با توجه به اینکه برخی از علایم آلرژی مانند ترشحات دائمی و گرفتگی بینی به علایم سینوزیت شباهت دارد و ممکن است در برخی موارد با آن اشتباه گرفته شود و در ضمن نکته مهم‌تر این است که در بسیاری مواقع آلرژی و سینوزیت به طور همزمان ایجاد می‌شوند یعنی فردی که مستعد آلرژی است مستعد ابتلا به سینوزیت نیز است. معمولا روش‌هایی برای تشخیص سینوزیت با آلرژی وجود دارد برای مثال فردی که با علایم سینوزیت به پزشک مراجعه می‌کند سریعاً بعد از شروع درمان انجام نمی‌شود، معمولا عکس رادیوگرافی ساده سینوس و در صورت لزوم، سی‌تی‌اسکن سینوس برای فرد بیمار صورت می‌گیرد، ممکن است در این صورت تشخیص سینوزیت چرکی بسیار راحت انجام می‌شود چون به سادگی می‌توان حفره‌های بینی را مشاهده کرد که پر از چرک و عفونت هستند در این صورت این بیماری دیگر با آلرژی اشتباه گرفته نمی‌شود.

دارید، احتمالا برای از بین بردن باکتری‌های جای‌گرفته در معده باید نظر پزشک آنتی‌بیوتیک بخورید.
۴- **شیر بخورید:** خوردن یک لیوان شیر بدون چربی در حمله درد زخم معده، تسکین سریع آن را به دنبال دارد. شیر مانند یک ضد اسید عمل می‌کند و با خنثی کردن اسید درد را هم از بین می‌برد اما مواظب باشید، برخی از کسانی که برای تسکین درد معده شیر خورده‌اند، بعد از مدت کوتاهی دچار درد شدیدتر شده‌اند.
۵- **قهوه نخورید:** دلیلی وجود ندارد که نشان دهد خوردن قهوه زخم معده می‌آورد، ولی کافئین قهوه زخم را تحریک می‌کند. به هر حال، هیچ وقت بیش از دو یا سه فنجان قهوه در روز نخورید.
۶- **زیاد اسپیرین نخورید:** تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد اسپیرین به پوشش معده آسیب می‌رساند و باعث خونریزی آن می‌شود. اگر برای رفع سرماخوردگی یا سردرد دو سه روز اسپیرین می‌خورید، اشکالی ندارد، ولی اگر بیش از سه ماه اسپیرین خورده‌اید، ممکن است دچار گرفتاری شوید. در این مورد، پزشک می‌تواند داروی دیگری جایگزین آن کند.

توصیه

توصیه‌هایی برای خانم‌های باردار اگر در انتظار فرزند هستید...

ترجمه: علی پویا

■ بسیاری از ناراحتی‌ها و عوارض دوران بارداری به این مساله برمی‌گردد که چه چیزی می‌خورید و چه چیزی نبایدبخورید.

بعضی از خانم‌ها تهوع خفیفی در دوران بارداری دارند و برخی دیگر دچار استفراغ مداوم می‌شوند. علت آن ناشی از تغییرات عیددهای است که در بدن فرد رخ می‌دهد، مانند افزایش میزان برخی هورمون‌ها. در صورت بروز این مشکل مادر باید صبور باشد و بداند که این دوران زودگذر است. اما چه باید کرد.

– در برنامه غذایی خود از موادغذایی کم‌چرب و کم‌آب مانند پنیر، نان برشته، مربا، تخم‌مرغ پخته شده و سیب زمینی استفاده کنید.

– از خوردن غذاهای سرخ کرده بپرهیزید.

– غلها و نوشیدنی‌های کاهش‌دهنده تهوع را بیابید و آنها را مصرف کنید.

– تهوع و استفراغ موجب کاهش حجم مایعات بدن می‌شود. برای جبران آن، به اندازه کافی مایعات بنوشید.

– بیش از حد گرسنه نمانید. بسیاری از خانم‌ها اگر معده خود را با خوراکی‌های سبک پر نگه دارند تا حدودی از حالت تهوع جلوگیری می‌کنند.

سوزش سردل

این عارضه هیچ ارتباطی با قلب شما ندارد، بلکه مربوط به مری و معده است. این حالت ناخوشایند و ترش کردن ناشی از افزایش اسید معده و برگشت آن به مری است. همچنان که حاملگی پیش می‌رود، اندازه پچه و حجم رحم افزایش پیدا می‌کند.افزایش حجم رحم به معده مادر فشار وارد می‌شود و باعث راندهشدن اسید معده به مری می‌شود اما چه باید کرد:

– بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید؛ چرا که این کار می‌تواند ترش کردن یا سوزش سر دل را بدتر کند.
– طوری بخوابید که سر شما بالاتر از تنه قرار گیرد تا برگشت اسید معده کاهش یابد.

– سعی کنید مکرر غذا آن هم غذاهای سبک میل کنید، مخصوصا در سه ماهه دوم بارداری.

– از مصرف تحریک کننده‌هایی مانند قهوه(کافئین)، شکلات و غذاهای پرانویه و هر غذاهای دیگری که شما را اذیت می‌کند، بپرهیزید.

– نظر پزشک خود را درخصوص مصرف داروهای آنتی‌اسید معده جویا شوید.

– غذا را به آرامی و در محیط آرام (شنش بار در روز) مصرف کنید.

– از خوردن غذاهای نفخ‌آور خودداری کنید.
– از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب خودداری کنید.

– از خوابیدن به پشت خودداری کنید.

یبوست

از دیگر عارضه‌های دوران بارداری، یبوست است. حاملگی، حرکت مواد غذایی را در طول دستگاه گوارش شما آهسته می‌کند. علاوه بر این، یبوست یکی از عوارض جانبی مصرف مکمل‌های آهن است. مصرف ناکافی فیبر و مایعات و انجام ناکافی تمرینات بدنی نیز می‌تواند از علل دیگر یبوست باشد اما چه باید کرد:

– به مصرف مکمل‌های تجویز شده ادامه دهید.
– غذاهایی که فیبر زیادی دارند را مصرف کنید.
– روزانه حداقل هشت لیسون مایعات فاقد کافئین بنوشید تا اثرات ملین فیبر را افزایش دهد.

– انجام فعالیت منظم ورزشی باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود و حرکت منظم به روده را افزایش می‌دهد.
– نان سبوس‌دار (مثل نان سنگک) مصرف کنید.

– از روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

– استراحت و خواب کافی داشته باشید.

– میوه‌ها مخصوصا میوه‌های خشک مانند انجیر خشک، قیسی، آلوئ خیسانده و سبزیجاتی مانند کاهو، خیار و نخود سبز پخته را بیشتر مصرف کنید.

ورم کمر

ورم کردن یا ادم زنان حامله ناشی از آب اضافای است که در داخل و اطراف سلول‌های بدن نگه داشته شده‌است. در دوران بارداری حجم خون شما زیاد می‌شود و آب سلول‌ها نیز افزایش می‌یابد. البته برخی از مردم‌ها طبیعی هستند و برخی نیستند اما چه باید کرد:
– از ایستادن به مدت طولانی اجتناب کنید و گاهی پاهای خود را بالا نگه دارید.

– مصرف سدیم (نمک) را محدود کنید.

فشار خون

از اختلالات شایع دوران بارداری فشار خون است که پیشرفت آن منجر به علایم مسمومیت حاملگی و مسمومیت‌های شدید حاملگی می‌شود. مسمومیت حاملگی پس از هفته بیستم بارداری بروز پیدا می‌کند و علامت آن افزایش فشار خون همراه با دفع پروتئین از ادرار (به میزان ۳۰۰ میلی گرم یا بیشتر در ۲۴ ساعت) و ورم دست و صورت است. در مسمومیت شدید حاملگی، فشار خون به ۱۶ روی ۱۰ یا بالاتر می‌رسد و میزان دفع پروتئین از ادرار در ۲۴ ساعت به پنج گرم یا بیشتر می‌رسد. در این حالت زن باردار دچار تاری دید، سردرد و در حالت شدیدتر حملات غش در نزدیک زایمان می‌شود. اما چه باید کرد:
– معمولا استراحت مطلق در وضعیت خوابیده به پشت توصیه می‌شود.

– رژیم بدون نمک یا حداقل چهار تا پنج گرم سدیم در روز می‌تواند مفید باشد.

– کنترل دقیق فشار خون در بارداری و مراجعه منظم به پزشک لازم است.