



Отеки при беременности: как распознать и нужно ли лечить?

Отеки – состояние, возникающее у большинства женщин в период беременности. По статистике, только 20 % беременных не сталкиваются с ними. Зачастую отеки никак не влияют на организм будущей мамы и ее ребенка, однако порой они могут сопровождать достаточно опасные состояния, требующие обследования и лечения. Какими бывают отеки и нужно ли лечить любое их проявление?



Изабелла Чарчян
Акушер-гинеколог,
г. Москва

Отек – это избыточное скопление жидкости в межклеточном пространстве какой-либо части организма. Во время беременности количество жидкости, циркулирующей в теле женщины, увеличивается почти вдвое, так как она содержится в околоплодных водах, плаценте, а также нужна растущему малышу и его кровеносной системе. При этом меняется водно-солевой обмен (в сосудах накапливается натрий, который задерживает выведение жидкости), а растущая матка давит на сосуды и органы, что замедляет кровообращение и способствует задержке жидкости. Помимо всего этого, смена гормонального фона в этот период вызывает ощущение жажды, что также приводит к отекам.

Отек как синдром сопровождает многие заболевания разных органов и систем организма: эндокринных, сердечно-сосудистых, почечных и других воспалительных процессов.

Отеки (особенно большие) – это не просто симптом, который неэстетично выглядит и доставляет дискомфорт. Они могут быть достаточно опасными. Из-за сильной отечности мамы у ребенка может

Какими бывают отеки?

Выделяют 4 степени развития отеков:

- отеки ног (голеней и стоп), появление отечности обычно начинается именно с них;
- отеки нижних конечностей, поясницы, живота;
- отеки рук, лица, носа;
- отек всего тела (водянка).

возникнуть гипоксия (кислородное голодание), а сама будущая мама может пострадать от отеков внутренних органов и, как следствие, нарушения их работы. Отек также может быть одним из симптомов гестоза – состояния, при тяжелой степени которого может встать вопрос даже о досрочных родах. Поэтому появление (и даже возможное их появление) важно отследить на самой ранней стадии.

Однако иногда даже сильные отеки не беспокоят беременную женщину, и ее самочувствие остается удовлетворительным. Даже в такой си-

туации лучше обратиться к врачу, так как более чем в 90 % таких случаев состояние ухудшается (появляется белок в моче, повышается давление) и переходит в гестоз.

Как правило, отеки начинают беспокоить будущую маму примерно с 30-й недели (а при гестозе – с 20-й недели) беременности.

Выраженные отеки могут сопровождать беременных, ожидающих двойню или просто вынашивающих крупный плод.

Скрытые отеки – что это такое?

Кажется, что отечность – это всегда очевидная проблема. Однако это не совсем так. Помимо явных отеков существуют так называемые скрытые (отеки внутренних органов и тканей). Помочь обнаружить их может наблюдающий вас акушер-гинеколог, проведя несколько обследований:

1 Регулярное взвешивание. Очень часто на скрытые отеки указывает слишком сильная прибавка в весе – более 300 г в неделю.

2 Регулярное измерение окружности ног. Об осложненных скрытых отеках свидетельствует увеличение размера окружности голени на 1 см и более (замеры проводятся раз в неделю).

3 Исследование показателей суточного диуреза. Диурез – это объем мочи, образующейся за конкретный период времени. С его помощью сравнивается количество жидкости, которое было выпито, с объемом выделенной мочи. В норме в день выделяется 3/4 от всей выпитой жидкости (сюда входят и вода, и другие напитки, и фрукты, и супы).

Как правило, о том, склонна ли женщина к отекам, врач может узнать уже на первых неделях беременности. Данные об этом он получает из осмотра пациентки, изучения ее конституции, наследственности, истории болезней, а также из анализа крови на биохимию. Чем раньше будет известно о том, возможно ли у вас появление отеков, тем быстрее вы сможете принять меры по их профилактике.

Признаки отеков: когда обращаться к врачу

Самый простой способ определить, отек у вас или нет – надавить пальцем на кожу. Если отека нет, на коже не останется и следа, если есть – вы увидите ямку, которая будет выравниваться достаточно медленно, а сама кожа при отеках становится бледной и напряженной.

Небольшая отечность не принесет вреда беременной, однако существуют признаки, заметив которые лучше не медлить с обращением к врачу:

- Резкий набор веса. Если вы набираете более 300 г за неделю, это говорит о сильных отеках и большом количестве лишней жидкости в организме.
- Проявление отеков в утренние часы. Как правило, отечность носит временный характер и усиливается к вечеру, а утром от нее не остается и следов. Если она беспокоит вас уже с утра, значит, она может перейти в опасную степень.

- Жжение, покалывание пальцев ног и рук, их онемение. Это происходит по причине сдавливания нервов. При сильных отеках также могут появиться и трудности в сгибаниях пальцев, а на ноги становится больно наступать.

- Обувь жмет и становится тесноватой, кольца с трудом снимаются с пальцев или совсем не снимаются.
- Сильное округление лица, опухание носа и губ.
- Учащенное сердцебиение, одышка, повышение давления.





Появление в моче белка является тревожным сигналом и может говорить о начале гестоза, который часто сопровождается отеками.

Физиология и патология отеков

Отеки могут быть физиологическими и патологическими. Физиологические отеки обычно не вызывают осложнений и доставляют беременной лишь чувство недовольства своим внешним видом. Их происхождение связано с тем, что растущая матка сдавливает сосуды – это препятствует нормальному оттоку крови. Матка давит и на мочеточники, отчего возникает задержка жидкости и, как следствие этого, отечность. Отеки физиологического типа могут быть связаны и с конституцией самой беременной – у женщин невысокого роста и с повышенной массой тела они возникают чаще.

Патологические отеки, как правило, сопровождают гестоз (поздний токсикоз) – осложнение беременности, которое может возникнуть в третьем триместре. Его симптомы – повышенное артериальное давление, выделение с мочой белка (в норме он отсутствует), тошнота, рвота, головные боли, судороги (эклампсия), лихорадка, сонливость или, наоборот, сильное возбуждение, плюс сильные отеки. Однако гестоз может и не сопровождаться отеками, и такой, «сухой» гестоз считается более тяжелым случаем. Также гестоз не обязательно сопровождается всеми вышеперечисленными симптомами. Самое опасное – наличие судорог. В любом случае гестоз почти всегда требует помощи врача и нахождения беременной в стационаре. Чем раньше начать его лечить, тем меньше шансов, что он перейдет в тяжелую форму.

Отеки ног

Это самый часто встречающийся вид отеков. Особенно они беспокоят тех, кто проводит на ногах много времени, или просто после долгой ходьбы. Отеки обычно заметны на стопах и голених. Любимая обувь при этом становится мала или силь-

но давит. Важно выбрать такую, которая не будет доставлять дискомфорт, из хорошо тянущихся материалов, чтобы ее было удобно носить во второй половине дня. Также стоит отказаться от высоких каблуков, отдав предпочтение невысоким и устойчивым. Если вас беспокоят отеки, постарайтесь отказаться от длительных прогулок, не стойте на ногах в течение длительного времени, дома принимайте лежачее положение и поднимайте ноги вверх, а также регулярно делайте массаж стоп.

Отеки рук

Отеки рук и пальцев, как правило, появляются у тех женщин, которые работают за компьютером, занимаются рукоделием и любой другой монотонной работой, – застой жидкости образуется по причине однообразных движений. В таком случае необходимо регулярно делать гимнастику для пальцев. Также, начиная со второй половины беременности, врачи советуют не носить на руках кольца. Если не убрать их вовремя, можно дожидаться такой степени отечности, при которой снять их будет очень сложно или невозможно.

Отеки лица

Лицевой отек легко заметить – лицо становится круглым и одутловатым. Особенный дискомфорт доставляет отечность век, под глазами появляются мешки. Это связано со специфическими анатомическими особенностями век – в этой области находится рыхлая клетчатка, сильно впитывающая жидкость. Уменьшить отеки на лице можно, соблюдая общие правила по профилактике отечности тела.

Отеки носа

Нос может отекает как следствие общего отека лица, а также из-за возможных аллергических реакций, которые в период ожидания ребенка сильно обостряются. Желательно не допускать заложенности и отечности носа, потому что из-за проблем с дыханием затрудняется доступ кислорода к ребенку. Устранить отек можно с помощью капель, однако не забывайте, что беременным запрещено применять целый ряд из привычных препаратов, поэтому лучше, если лекарство вам выпишет врач, который точно знает, какие средства разрешены.

Профилактика и лечение

Беременным с отеками уделяется повышенное внимание на этапе ведения в женской консультации. Будущую маму регулярно взвешивают, измеряют артериальное давление и следят за работой почек при помощи анализов мочи. Все направлено на предупреждение (профилактику) осложнений. Советы, которые дают врачи: [---](#)



Отеки ног могут сопровождаться варикозным расширением вен. Лечение этой проблемы должен заниматься флеболог.

1 Наладьте питание. Исключите жареное и копченое (еда, приготовленная такими способами, плохо влияет на сосуды), мясо и овощи варите, готовьте на пару, запекайте. Пища должна содержать достаточное количество белка (чтобы избежать его недостатка, который может возникнуть при гестозе). Также лучше не употреблять жирные, острые, маринованные, сладкие продукты, сдобу. А вот нежирные бульоны, каши, фрукты и овощи стоит есть регулярно. Для профилактики отечности полезно проводить и разгрузочные дни, но, не увлекаясь, не чаще одного раза в неделю и обязательно после согласования с врачом.

2 Ограничьте употребление соли (в идеале до 1–1,5 г в сутки). В ее состав входит натрий, благодаря которому она задерживает в организме жидкость. Важно не только недосаливать (или вовсе не солить) пищу во время приготовления, но также убрать из рациона соль, квашеную капусту, селедку, чипсы, сухарики, колбасы и сосиски, консервы.

3 Больше пейте. Достаточное количество жидкости ускорит водно-солевой обмен в вашем организме. Если пить мало, можно довести организм до обезвоживания, что не менее опасно. В день стоит выпивать до 1,5 л воды (не считая супов, компотов), причем большую часть жидкости выпейте до обеда, оставив на вечер поменьше. Пить лучше не большими стаканами, а маленькими глотками, часто, но понемногу. Однако злоупотреблять жидкостью тоже не стоит – это чревато появлением еще большей отечности. Можно пить не только воду, но и соки

(лучше несладкие и свежевыжатые), морсы, чай с молоком. При этом черным чаем и кофе лучше не увлекаться, они могут повлиять на сосуды и давление. Зеленый чай также не столь полезен, как многие считают: он содержит большое количество кофеина и тоже может подействовать на состояние сосудов. В день можно выпивать не более двух чашек. Забудьте о газировке, тем более сладкой. Помимо задержки жидкости она также провоцирует изжогу. Если вы собираетесь начать пить так называемые мочегонные чаи, обязательно проконсультируйтесь с врачом – не все подобные напитки могут пойти на пользу, и принимать их нужно очень осторожно.

4 Двигайтесь и занимайтесь гимнастикой по силам. При активных движениях риск появления отеков снижается в половину. Занимайтесь специальной гимнастикой для беременных, йогой, посещайте бассейн. Главное, не переусердствуйте и занимайтесь по мере сил. Нагрузка должна быть равномерной и дозированной.

5 Давайте отдыхать ногам. Постарайтесь не стоять на месте и не ходить слишком долго. Если вы сидите, положите ноги на специальную подставку или табуретку. При этом категорически нельзя сидеть, закинув одну ногу на другую. При длительном сидении примерно раз в час делайте гимнастику стоп – крутите ими в разные стороны. Вставляйте поочередно на пятки и полупальцы. Не сидите долго в одной позе. Лежа, кладите под ноги валик. Делайте прохладные ванночки для ног и массаж.

6 Старайтесь не находиться долго на жаре или в душных помещениях.

7 По рекомендации врача носите специальное компрессионное белье. Отеки ног могут сопровождаться варикозным расширением вен. Лечение этой проблемы должен заниматься флеболог, он же и назначит вам белье необходимой степени компрессии. Главное, выбрать его по размеру, оно не должно давить.

Отеки – симптом, сопутствующий почти каждой беременности. Небольшие отеки практически неизбежны, но в них и нет ничего опасного. Поэтому волноваться не нужно. Главное, вовремя проявить ответственность и не забывать о правилах их профилактики, чтобы не доводить до тяжелой степени. При этом после родов отеки достаточно быстро исчезают, ведь организм женщины покидает около 8 л лишней жидкости. И вы быстро забудете об этой проблеме.