

妊娠期高血压您了解多少

高 容

西昌市人民医院 四川西昌 615000

〔中图分类号〕R714 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-108-02

身为准妈妈，孕期中除了充满喜悦和幸福外，你还可能会遇到一些未知的健康挑战。其中，妊娠期高血压是最常见的一种。它可能带来各种身体不适，甚至影响你和宝宝的健康。深入了解妊娠期高血压的原因、症状、预防和治疗方法，对保障母婴健康至关重要。今天，我们将一起揭开妊娠期高血压的神秘面纱，帮助你更好地应对这一挑战。



一、妊娠期高血压的定义及症状

妊娠期高血压是妊娠期特有的一种疾病，通常在妊娠 20 周后出现。其主要症状包括高血压、蛋白尿和水肿。孕妇可能会感到头痛、恶心、呕吐等不适症状，严重时甚至可能出现抽搐、昏迷等情况。这些症状可能会因人而异，具体如下：

1. 血压升高：妊娠高血压的血压标准为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。
2. 蛋白尿：尿蛋白含量可能增高，导致尿液泡沫增多或尿量异常。
3. 水肿：通常表现为踝部、小腿下半部轻度水肿，休息后可以消退。严重时可能会发展为全身水肿，甚至出现腹水或肺水肿。
4. 头痛：可能感到头部剧烈疼痛，难以忍受。
5. 视力模糊或其他视觉问题：可能导致视力模糊、眼结膜充血、上腹部疼痛等。
6. 恶心和呕吐：妊娠高血压可能导致恶心和呕吐等消化道症状。
7. 其他症状：如持续性背痛、持续性上腹疼痛、血压控制不良等。

如果出现这些症状，孕妇应及时就医，以便确诊和治疗妊娠期高血压。

二、妊娠期高血压的原因

1. 孕期血管供应异常：妊娠时，子宫和胎盘需要更多的血液供应，以满足胎儿的生长需求。但有些孕妇的血管对这种血流需求反应异常，导致血管扩张和收缩受限，从而导致高血压。
2. 免疫系统紊乱：妊娠期间，孕妇的免疫系统会发生一系列变化，包括免疫调节功能的改变和炎症反应的增强。在某些情况下，免疫系统的紊乱可能导致血管收缩和炎症反应的增加，进而引发高血压。

3. 母体遗传因素：研究表明，个体的遗传背景可能对妊娠高血压的发生有一定的影响。如果母亲或近亲中有患有高血压或妊娠高血压的人，那么孕妇患上妊娠高血压的风险会增加。

4. 营养和生活方式：不良的营养和生活方式因素可能增加了患妊娠高血压的风险。例如，高盐饮食和缺乏体力活动等因素可以导致高血压。

三、妊娠高血压的潜在危险

妊娠高血压是一种严重的妊娠并发症，如果不及及时治疗和管理，可能带来以下潜在危险：

1. 子痫前期发展为子痫：一部分妊娠高血压患者可能会进一步发展为子痫。子痫是一种妊娠期极度严重的并发症，会对母亲和胎儿的健康构成重大威胁。其症状包括高血压、蛋白尿以及其他系统的损害，如肝功能异常、凝血功能障碍和中枢神经系统症状等。
2. 胎儿发育受限：妊娠高血压可能导致胎盘血流受限，进而影响胎儿的供氧和营养。这可能导致胎儿发育受限、低出生体重、早产或死胎等不良结局。
3. 胎盘剥离：妊娠高血压患者的胎盘与子宫壁之间的连接可能会受到影响，导致胎盘剥离。胎盘剥离会引发严重的产科紧急情况，可能导致大出血和母婴双方的生命危险。
4. 心血管并发症：妊娠高血压增加了心血管疾病的风险，如心肌梗死、心力衰竭和心律失常等。对于那些已经存在潜在心血管疾病的孕妇，妊娠高血压可能加剧病情。
5. 持续高血压：妊娠高血压患者在妊娠后可能仍然保持高血压状态，甚至发展成为慢性高血压。这将成为日后患心脏病、脑卒中等疾病的风险因素。

四、妊娠高血压的治疗

妊娠高血压的治疗目标是控制和降低高血压，保护母亲和胎儿的健康。

1. 休息和体位：孕妇需要充分休息，避免过度疲劳。平卧位或左侧卧位有助于改善血液循环，减轻血压升高的情况。
2. 饮食调整：合理的饮食对于控制妊娠高血压很重要。建议减少高盐饮食，避免辛辣和刺激性食物。增加富含纤维的蔬菜和水果的摄入，保证足够的营养和水分摄取。
3. 药物治疗：在严重的妊娠高血压病例中，药物治疗可能会被使用。降压药物的选择会根据具体情况和孕周来确定。一些常用的降压药物包括甲基多巴胺、硝普钠和卡托普利等。使用药物时应遵循医生的指导，并注意药物的安全性。
4. 密切监测和产科管理：孕妇需要经常检查血压和尿蛋白，按时完成产检，以监测病情的变化。
5. 应急处理：在严重情况下，例如出现子痫前期或子痫症状，可能需要紧急处理，包括引产或剖宫产，以确保母婴的安全。

(下转第 109 页)

面瘫的症状和治疗科普

李立

通城县人民医院 437400

〔中图分类号〕R745 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-109-01

面瘫又叫面神经麻痹、面神经炎、贝尔麻痹、俗称、歪嘴巴、吊线风，急性起病，主要表现为患侧面部表情肌瘫痪，口眼歪斜，额纹消失，不能皱额蹙眉，眼裂不能闭合或者闭合不全。周围性面瘫又称面神经炎或贝尔麻痹，是最常见的面神经疾病，大概占面瘫 70% 以上，可能因茎乳孔内面神经非特异性炎症导致周围性面瘫，一般预后良好。

一、面瘫类型及原因

- 1、风寒证，多为面部受凉因素，如迎风睡眠，面部吹风过久，久骑摩托车吹风，一般无外感表证。
- 2、风热证，往往继发于感冒发热，中耳炎，牙龈肿痛之后，伴有耳内或乳突部轻微作痛。
- 3、血瘀证，有颅脑部外伤史，致颅底骨折，血肿形成，伴有耳鸣或听力下降。

二、面瘫的症状

部分患者发病前几天感患侧耳周疼痛不适，多数患者在晨起洗脸时发现两侧面部不对称，患侧眼裂变大，口角下垂，流口水，闭眼露睛，流泪，不能皱眉，额纹消失或变浅口角低垂歪向健侧，面部肌肉松弛麻痹，鼻唇沟变浅，不能鼓腮或漏气，不能皱眉露齿等动作，进食时感到食物滞留于患侧齿颊间隙内。

三、面瘫的治疗

- 1、针灸治疗，针灸以通经脉，调气血，是世界卫生组织公认的治疗面瘫效果最好的方法之一，其原理是通过兴奋面部神经，扩张血管，调整面部局部经气血脉，从而达到促进血液循环，使面瘫得以恢复。
- 2、物理治疗，物理治疗 { 理疗灯，毫米波等 }，增加面部肌肉群的弹性恢复，其作用使面瘫的患病局部毛细血管扩张，血流加快，增强面部的血液循环，改善面神经及面部肌肉组织的营养，加速炎症产物及代谢产物的吸收，使面部神经炎症，水肿消除，使面瘫康复。

3、对急性期的面神经炎一旦确诊，应尽早抗病毒，用激素对症治疗，如耽误治疗时机，容易造成面瘫后遗症。

四、面瘫的康复训练

- 1、抬眉训练，抬眉动作主要依靠枕额肌额腹的运动，嘱患者上提健侧与患侧的眉目，有助于抬眉运动功能的恢复。
- 2、闭眼训练，闭眼功能靠眼轮匝肌的运动收缩完成，嘱患者轻轻的闭眼，两眼同时闭合 10-20 次，如不能完全闭合眼睑，露白时可用示指的指腹沿着眶下缘轻轻地按摩，然后再用力闭眼 10 次，有助于眼睑闭合功能的恢复。
- 3、耸鼻训练，耸鼻运动靠提拉上唇肌及压鼻肌的运动收缩完成，促进压鼻肌，提上唇肌运动功能恢复。
- 4、示齿训练，示齿动作靠颧大，小肌，提口角肌及笑肌来收缩完成，这四块肌肉的运动功能障碍是引起口角歪斜的主要原因。

5、努嘴训练，努嘴靠口轮匝肌收缩完成，用力收缩口唇并向前努嘴，努嘴时用力，口轮匝肌恢复后，患者能够鼓腮，刷牙漏水或进食流口水的症状随之消失。

6、鼓腮训练，有助于口轮匝肌及颊肌的运动功能恢复，鼓腮漏气时，用手上下捏住患侧口轮匝肌进行鼓腮训练。

五、面瘫的预防保健

- 1、避免空调，电扇直吹身体，勿用冷水洗脸，增加自己的御寒能力。
- 2、如出现症状应尽早就医，避免发展为难治性面瘫。
- 3、注意饮食清淡，多食豆类，骨肉汤，主食以半流质或软食为主，有味觉障碍的患者应注意食物的冷热度，以防烫伤口腔粘膜，忌吃生冷硬及辛辣刺激食物，
- 4、保持心情舒畅，每晚温水热敷面部，促进血运疏通经络，睡前热水泡脚，足底按摩。
- 5、避免去人多，空气污浊的场所，避免受风，受寒，注意气候温、凉、湿、热变化。

(上接第 108 页)

五、妊娠高血压的预防及管理

1. 定期产前检查：定期进行产前检查非常重要，以确保妊娠期间的健康状态。产前检查包括血压测量、尿常规检查和血液检查等。早期发现和及时干预可以减少妊娠高血压的风险。
2. 均衡营养摄入：合理的饮食对于预防妊娠高血压至关重要。孕妇应该注重均衡的营养摄入，包括维生素、矿物质和蛋白质等。同时，减少对盐分和咖啡因的摄入，避免暴饮暴食，保持适当的体重。
3. 适度运动：适度的运动对于保持健康血压有益。孕妇可以选择进行适当的轻度运动，如散步、瑜伽、孕妇体操等。但需要在医生指导下进行，并避免剧烈运动和过度劳累。

4. 控制情绪压力：情绪压力和焦虑可能会对血压产生负面影响。孕妇应学会有效地管理情绪，避免过度紧张和焦虑。可以通过放松技巧、冥想或与亲友交流等方式来缓解压力。

5. 规律作息：良好的睡眠和充足的休息对于预防妊娠高血压至关重要。孕妇应保持规律的作息时间，尽量避免过度疲劳和长时间站立。

6. 监测和及时治疗：及时就医并按医生建议接受监测和治疗非常重要。如果出现高血压症状或相关症状，如头痛、视觉模糊和脚踝水肿等，应立即就医。

总之，妊娠高血压对孕妇和胎儿都有潜在的风险，通过预防和及时的管理，可以减少并发症的发生，保障母婴的健康和安全。