

妊娠高血压：预防、诊断和护理

刘阿呷

昭觉县人民医院 四川昭觉 616150

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 09-091-02

妊娠高血压是一种常见的妇产科并发症，对母婴健康都有重要影响。本文旨在向读者介绍妊娠高血压的预防、诊断和护理措施，帮助孕妇和家人更好地了解和管理工作这一疾病。



一、妊娠高血压定义

妊娠高血压是指妊娠 20 周后出现的血压升高，通常高于 140/90mmHg，它包括轻度妊娠期高血压和严重妊娠期高血压两种类型，妊娠高血压可能导致孕妇并发症，如子痫前期和子痫，对胎儿也有一定危害。

二、如何预防妊娠高血压

预防妊娠高血压是极其重要的，下面是一些建议帮助读者减少患妊娠高血压的风险。

1. 保持健康的生活方式，可以通过均衡饮食和适量运动控制体重，避免过度肥胖。
2. 戒烟和限制酒精摄入也是关键，尽量避免或减少吸烟和饮酒。
3. 咖啡因摄入应适度控制，因为它可能会导致血压升高。
4. 均衡饮食，增加水果和蔬菜的摄入有助于降低血压和提高整体健康，因为它们富含抗氧化剂和维生素。
5. 控制盐的摄入也很重要，减少过多的盐摄入可以降低血压。
6. 避免高脂肪和高胆固醇食物，选择低脂肪和高纤维的食物，如全麦谷物、鱼类、禽肉、豆类和健康油脂等。
7. 在计划怀孕时，给身体足够的恢复时间也非常重要，避免频繁的妊娠给身体造成过大负担。
8. 如果在怀孕前已经有高血压、肾脏疾病或糖尿病等慢性疾病，请提前咨询医生。
9. 对于高风险人群来说，尤其需要关注，如果有家族史或曾经患过妊娠高血压，请告知医生。

三、妊娠高血压的诊断

妊娠高血压的诊断主要依靠血压测量和相关实验室检查来确定是否出现血压升高和蛋白尿等征象，常用的诊断方法包括血压测量、蛋白尿检查和实验室血液检查。

1. 血压测量是定期测量孕妇血压的常规方法，正常的血压范围通常为收缩压低于 140mmHg，舒张压低于 90mmHg，至少连续两次血压测量超过以上正常范围可以被认定为妊娠高血压。
2. 蛋白尿检查通过检测尿液中是否出现异常量的蛋白质来筛查蛋白尿，每次产前检查时都会进行尿液检查以发现可能的蛋白尿情况。
3. 实验室血液检查可以评估孕妇的整体情况，包括血小板计数、肝功能、肾功能等指标。
4. 定期进行 B 超检查以评估胎儿的生长和健康状况也是很重要的。

如果医生在产前检查中发现血压升高和（或）蛋白尿，可能会进一步进行更详细的评估，以排除其他可能的并发症，如子痫前期和子痫。在确诊妊娠高血压后，医生将根据具体情况确定进一步的治疗方案和护理计划。定期接受产前检查并与医生进行密切合作，及早发现和任何潜在的问题是非常重要的。

四、妊娠高血压的护理

妊娠高血压的护理目标是控制血压，减少孕妇和胎儿的并发症风险，并提供全面的支持和关怀。为了实现这些目标，有以下几个常见的护理措施。

首先是规律产检，孕妇应定期进行产前检查，包括血压测量、尿液检查和其他相关实验室检查，医生会根据检查结果调整治疗方案和护理计划，并提供个性化的建议和指导。

其次是管理血压，妊娠高血压患者需要经常检测血压，并注意个体差异时可能制定特殊的血压目标，医生会根据孕妇的具体情况推荐药物治疗，如降压药，以控制血压。

控制体重也是重要的护理措施。合理控制体重的增长对于预防和管理妊娠高血压很重要，医生会根据孕妇的个人情况制定饮食和运动计划，以适当控制体重的增长。

饮食调理也是必须的，孕妇应遵循医生的建议，均衡饮食，多食用蔬菜、水果、全谷物和低脂肪蛋白质，减少食盐摄入，限制高盐食物的摄入，可以有助于降低血压。

此外，心理支持在护理中也很重要，妊娠高血压可能导致孕妇焦虑、紧张以及情绪波动。在此期间给予心理支持非常重要，孕妇可以通过与专业心理咨询师交流，参加产前课程或与家人朋友共享经验来减轻焦虑和压力。

另外，孕妇应积极遵循医生的建议和治疗方案，并定期（下转第 92 页）

小心儿童肥胖

林 洲

雷波县人民医院 616550

〔中图分类号〕R72 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-092-01

由于社会文化原因，导致更多家长认为“儿童正在长身体，胖一点没事儿”这一说法正确。但这一认知不正确！早期儿童处于营养失调状态和不良养育环境都会造成儿童肥胖，而儿童肥胖会影响儿童体质发育情况和大脑发育程度，甚至会一直影响到成年以及一生。

一、什么是儿童肥胖

首先，儿童肥胖属于营养性疾病，即儿童体重超过平均体重 20% 以上即为肥胖。其次，肥胖症分为两种类型：一是单纯性肥胖症，没有明显病因，是多数儿童肥胖类型；二是继发性肥胖症，有明显病因，即内分泌代谢紊乱或脑部出现疾病。肥胖还会导致儿童患冠心病、糖尿病之类疾病风险增加。再者，判断标准：体质指数是评价儿童（≥ 2 岁）超重和肥胖指标， $\text{体质指数} = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$ 。最后，肥胖表现：单纯性肥胖儿童早期身材高大、食欲和进食量大、不喜活动。

二、儿童肥胖原因

(1) 遗传因素：儿童生长发育受遗传影响很大，遗传会影响儿童骨骼发育，甚至能影响儿童代谢功能，会导致儿童因脂肪和热量代谢过少进而产生肥胖。例如，家族中肥胖者比较多，那么儿童肥胖可能性便会增大；(2) 营养失衡：儿童成长发育过程，需要从平时摄入食物中去获取身体所需营养元素和一些微量元素来保障营养均衡，身体才健康。但这时，一些不合理饮食结构会使儿童处于营养失衡状态，进而对儿童发育生长产生不良影响，饮食量把握不对，摄入过多或是平时儿童出现挑食现象导致摄入食物种类少，都会导致儿童肥胖产生；(3) 缺乏运动：运动能够让儿童发育更快更好，并且改善儿童体制，加快代谢速度等好处。而现今，儿童在家中时间久，户外活动机会少，导致儿童运动量不够、消耗有限，进而造成营养过剩、脂肪堆积。

三、肥胖对儿童有何危害？

(1) 性发育异常：性早熟与机体脂肪含量均存在密切关系。如“小胖”男孩容易出现乳房女性化和女孩胖性早熟为月经提前；(2) 影响身高增长：体重导致骨龄提前，每提前 1 年身高损失 5 厘米。体重还会导致骨关节负重过大，造成损伤。过多脂肪堆积还会消耗维生素 D，导致维生素 D 缺乏，营养不良；(3) 糖尿病：儿童肥胖与成人 II 型糖尿病和冠心病患

病风险同步相加。肥胖儿童成年后发生糖尿病风险是正常体重儿童的 2.7 倍，儿童期至成年期持续肥胖人群发生糖尿病风险是体重持续正常人群的 4.3 倍；(4) 儿童高血压：肥胖儿童身体体积增大，使代谢总量及身体耗氧量增加，使心脏负担加重，血压随之上升。儿童肥胖使其血压升高，而且会持续到成年甚至老年，肥胖程度越高血压水平越显著。肥胖持续时间越长，高血压风险越大，儿童肥胖 5 年后高血压发病率是正常体重儿童 4~5 倍；(5) 心理问题：由于肥胖会从小伴随儿童存在，在这类儿童成长中极易出现自卑感、自尊心差、情绪焦虑甚至抑郁等，也会更加缺乏减重决心，认为体重是天生遗传等等不良心理。

四、儿童肥胖如何预防？

(1) 胎儿期，预防胎儿过重：孕妇要在孕期补充足够营养物质，但是不能过多。如果孕妇体重增长速度过快，那么会造成儿童出生时体重太重，导致儿童未来患得肥胖率提高。因此，想要让儿童体重不要超标，孕妇需要控制自己体重，及时调整；(2) 婴儿期，鼓励母乳喂养：喝母乳儿童与喝奶粉相比，肥胖几率会更小。对应，儿童喝母乳时间越久，肥胖可能性越小。给儿童喂母乳，需要适度把握每餐餐量和间隔时间，避免儿童吸收太多热量。而奶粉喂养儿童，可能被过度喂养，会因为吸收营养过多而变胖。(3) 儿童期，平衡膳食 + 规律运动 + 监测体重：首先，饮食：导致肥胖原因多种多样，但是通过饮食来调节一般是最为常见。饮食上可以控制儿童进食量，要确保食物能满足儿童生长发育所需，让体重慢慢减少。每天所吃食物蛋白质含量不能过低；碳水化合物作为主要食物不可缺，其能够帮助人体内多余脂肪和蛋白质进行代谢；对于含糖食物和脂肪摄入量要控制；其次，解除精神负担：家长会因为儿童过于肥胖而忧虑，进而会指责儿童饮食习惯，使儿童产生反抗心理。因此家长要避免这种情况。要根据儿童性格、心理情况，合理并有效去除儿童忧虑。让儿童对减肥不再恐惧，进而帮助儿童改掉不良习惯，成功减重，获得健康。再者，体格锻炼：日常要让儿童养成运动习惯，并使之对运动产生兴趣。建议每天运动时间一个小时左右，另外，不要在运动后吃东西，也不要不要在餐后立即进行运动。最后，药物疗法：请先结合上述方法进行减重，一般不建议儿童使用药物。

(上接第 91 页)

复诊，按时服药，并向医生报告任何新的症状或不适。早期发现并处理并发症也是重要的，监测胎儿的生长和发育情况，定期进行 B 超检查以评估胎儿的健康状况。孕妇如果出现任何不良症状，如头痛、视力问题、水肿等，应及时告知医生。

妊娠高血压的护理主要是通过规律产检、血压管理、体重控制、饮食调理和心理支持等综合措施来管理疾病。孕妇

应与医生密切合作，定期进行产前检查并严格遵循治疗计划和医嘱，以确保孕妇和胎儿的健康。

总之，妊娠高血压是一种需要引起重视的妇产科并发症，对孕妇和胎儿的生命健康都有一定威胁。通过预防措施及早发现和治理，可以减少并发症的发生，保护母婴的健康。同时，孕妇本人和其家人也应积极配合医生的护理，采取积极的生活方式和行为，共同保障孕妇的安全和幸福。