

妊娠高血压：预防、诊断和护理

方 芹

冕宁县人民医院 四川冕宁 615600

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-083-01

妊娠高血压是一种常见的妊娠期并发症，对母婴健康有重大影响。它包括子痫前期、子痫和慢性高血压等不同类型，可能引发一系列严重的健康问题，如胎盘早剥、胎儿宫内发育迟缓、胎儿窘迫等。因此，了解妊娠高血压的预防、诊断和护理方法对于保障母婴健康至关重要。本文将详细介绍妊娠高血压的相关知识，帮助大家更好地理解 and 应对这一疾病。

一、什么是妊娠高血压

妊娠高血压是一种常见的产科并发症，通常在女性怀孕 20 周后出现。它以高血压、水肿、蛋白尿为主要临床表现，严重时可能导致抽搐、昏迷、心肾功能衰竭，甚至发生母子死亡。妊娠高血压的发病机制比较复杂，可能与孕妇的病理生理变化、遗传因素、环境因素等有关。其中，孕妇的病理生理变化主要包括子宫胎盘缺血、免疫因素、血液高凝状态等。这些因素可能导致孕妇的血压升高，出现水肿和蛋白尿等症状。

二、妊娠高血压的预防

1. 定期产前检查

孕妇应定期进行产前检查，以便及时了解自己的血压、体重、宫高、腹围等变化。通过产前检查，可以及早发现妊娠高血压的迹象，并采取相应的预防措施。

2. 合理饮食

孕妇应保持合理的饮食结构，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。同时，减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入，以降低血压升高的风险。

3. 适量运动

孕妇可以选择散步、瑜伽等低强度运动方式，避免剧烈运动和过度疲劳。适量的运动有助于维持身体健康，预防妊娠高血压的发生。

4. 保持良好心态

情绪紧张、焦虑等不良心态可能增加妊娠高血压的风险。孕妇应保持良好心态，学会调节情绪，避免过度紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、交流等方式来放松身心，缓解压力。

5. 控制体重

孕妇应控制体重增长，避免过度肥胖。肥胖是妊娠高血压的危险因素之一，因此控制体重有助于降低妊娠高血压的风险。

6. 避免长时间站立或久坐

长时间站立或久坐可能导致下肢静脉回流不畅，增加妊娠高血压的风险。孕妇应适时改变体位，避免长时间保持同一姿势。

三、妊娠高血压的诊断

1. 血压测量

定期测量孕妇的血压，至少每个孕检期间一次。正常血压范围为收缩压小于或等于 140mmHg，舒张压小于或等于 90mmHg。

2. 尿液检查

可以反映肾脏功能和体内电解质的状况。妊娠高血压患者可能会出现蛋白尿或尿量减少等症状，因此尿液检查也是诊断妊娠高血压的重要手段。

3. 血液检查

可以了解孕妇的血液凝固情况、肝肾功能以及是否存在贫血等问题。对于疑似妊娠高血压的患者，需要进行血液检查以进一步评估病情。

4. 胎儿监测

妊娠高血压可能会对胎儿造成不良影响，因此需要对胎儿进行监测。通过胎心监护、B 超等手段可以了解胎儿的健康状况，以及是否存在胎儿宫内发育迟缓等问题。

四、妊娠高血压的护理

1. 药物护理

(1) 孕妇应遵循医生的咨询和处方，按时按量服用降压药物，如甲基多巴等。同时，孕妇需密切观察药物的副作用，如头晕、乏力、肌肉无力等，如有不适及时与医生沟通。(2) 孕妇应避免自行购买非处方药物和中草药，以避免对胎儿和孕妇造成不良影响。

2. 并发症监测

孕妇患有妊娠高血压可能会面临一些严重的并发症风险，如子痫前期、早产、低出生体重儿等。医生会定期检查和评估孕妇的健康情况，包括血压监测、尿液检查和其他相关的实验室检查。孕妇应密切关注自身的症状变化，如持续头痛、视力变化、心悸、血尿等，并及时向医生报告。定期产检和监测是关键，以便及早发现并及时处理任何可能的并发症。

3. 体重管理

(1) 合理控制孕期体重对于妊娠高血压的管理至关重要。医生或营养师可以提供专业的指导，确保孕妇增重在适当的范围内。(2) 孕妇应遵循均衡营养的原则，增加新鲜水果、蔬菜和蛋白质的摄入，避免摄入过多的盐和高脂肪食物。适度的有氧运动也是控制体重的有效方式。

4. 生活方面的护理

(1) 孕妇应避免久坐或长时间站立，适时休息，用枕头或床垫支撑腰部和脚部以减轻疲劳感。(2) 孕妇应避免剧烈的体力活动和过度紧张，保持心情舒畅，减轻压力和焦虑情绪。(3) 孕妇应保持适当的饮水量，避免脱水，同时避免过度口渴引起大量饮水。

5. 定期随访与监测

妊娠高血压患者需要定期进行产前检查和随访，以便及时了解病情的变化和胎儿的健康状况。

妊娠高血压是一种常见的妊娠期并发症，对母婴健康有重大影响。为了预防和治疗妊娠高血压，需要采取一系列措施，包括定期产前检查、合理饮食、适量运动、保持良好心态等。通过科学合理的预防和、治疗以及护理可以帮助孕妇获得良好的母婴结局。