

妊高症产后注意什么？几个重点护理需重视

屈晓芹

四川省巴中市通江县中医医院 636700

〔中图分类号〕R473.71

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 06-092-02

妊高症，即妊娠高血压综合症，在妊娠 20 周及产后两周内多发。所以，患有妊高症的孕妇在产后一定要注意自己的身体，做好自我保健。那么，对于妊高症患者而言，在产后都需要注意哪些问题呢？又需要重视哪些护理要点呢？下面我们对来了解一下这些问题。

一、什么是妊高症？

妊高症目前的发病率不断升高，很多准妈妈生产后也都对此很担心，妊高症是准妈妈中一种特有的疾病类型，在妊娠 20 周及产后两周时经常发生，所以准妈妈们对这种疾病的担心也是很好的理解的。本身妊娠就是一项长期艰巨的任务，如果办法妊高症，会导致准妈妈的身心压力大幅增加。产科中，妊高症在整个妊娠期的发病率约占 5% 左右，并且存在死亡风险，不仅影响准妈妈的身心健康，对新生儿也会产生一定影响。那么，准妈妈如果出现妊高症情况，该怎么办？当然是尽快就医，尤其是产后出现妊高症时，还要做好相关护理工作。

二、导致妊高症发生的原因有哪些？

• 免疫与遗传

妊高症在经产妇中发生率相对较低，如果孕妇的母亲曾经有妊高症病史，那么该孕妇出现妊高症的可能性极大。也有研究认为，孕妇隐性免疫反应基因与隐性基因与妊高症的发生存在相关性。

• 子宫胎盘缺血

初产妇、羊水过多、多胎妊娠、腹壁紧张、子宫膨大过度等因素影响下，都会导致宫腔压力升高，而子宫胎盘血流量减慢或减少，会导致宫腔缺血缺氧，血管痉挛，从而引起血压升高。也有研究认为，蜕膜组织或胎盘组织缺血缺氧以后，会生成一种加压物质，这种物质会导致血管痉挛，进而导致血压水平升高。

• 前列腺素缺乏

前列腺素类物质，有扩张血管的作用，通常情况下，人体内的降压物质与加压物质处于平衡的状态，使机体血压水平维持在稳定的水平。但如果血管内前列腺素减少，就会导致血管无法像原来一样正常扩张，加压物质对血管壁的作用加强后，血压就会升高。

三、妊高症产后要注意的护理重点？

• 生活方面

①产后 48 小时以内，对产妇的血压水平要密切监测，询问产妇是否有视力模糊、头痛不适等情况。②产妇月子期间，要保持心情舒畅、积极配合治疗。家人应为产妇提供舒适、安静的休息环境，并限制访客，尽量不要打扰产妇休息。③控制产妇体重。月子期间，对脂肪摄入量要进行控制，产妇睡前可以加餐，但不能吃过饱，防止影响睡眠，此外，避免暴饮暴食，保持营养均衡、粗细粮合理搭配。④保持睡眠充足。

每天要有足够的休息时间，避免过度劳累，因为睡眠不足时，产妇的情绪就会受到影响，不利于产后恢复。所以，家人要帮产妇照顾新生儿，避免新生儿哭闹影响产妇休息。⑤适当活动。除了睡眠时间要足够外，产妇每天也要进行适量的活动，避免长期卧床影响健康，要注意的是运动量不宜过大、运动方式也不能太剧烈。⑥保持情绪乐观。对于妊高症产妇来说，抑郁心理更容易出现，所以家人要多和产妇交流，关注产妇的情绪变化，配合心理支持，预防产后抑郁症发生。这一点非常重要。⑦小心起立动作。妊高症产妇产后需要服用降压药物，由坐位转变站位时，动作一定要缓慢，避免突然站起来引起体位性低血压，导致产妇出现眩晕风险。⑧保持排便通畅。因为在妊娠过程中，随着子宫体积的增大，对肠管产生压迫作用越强，孕妇便秘情况比较多见。所以产后可给产妇多吃一些润肠的食物，指导产妇养成良好的排便习惯，避免排便过度用力导致血压升高。

• 心理方法

妊高症产妇的情绪，与产后抑郁症的发生存在密切关系，所以家人一定要对妊高症产妇的情绪密切进行观察，多和产妇交流，给产妇介绍妊高症知识，让产妇树立起战胜疾病的信心。妊高症产妇产后，也要多看一些关于妊高症的书籍，对这种疾病加强了解。如果产后产妇血压平稳，症状也明显减轻，则无需长期服用降压药物，避免影响新生儿哺乳。作为家人而言，要为产妇营造温馨、舒适、安静的休息环境，多帮助产妇照顾新生儿，与孕妇正确沟通，让孕妇保持情绪稳定，预防产后抑郁症发生。如果产妇在产后出现头晕、恶心或感觉血压持续升高的情况，要尽快告诉家人，并尽早入院诊治。

• 饮食方面

①产后，月子期间忌食高胆固醇食物。对于高血压疾病来说，在饮食方面有明显的禁忌，妊高症产妇产后饮食也同样如此，需要对脂肪的摄入量进行限制。在烹饪时，不要用动物油，多用植物油，多吃海鱼，因为海鱼含有不饱和脂肪酸，可氧化胆固醇，使血浆中胆固醇含量降低，提高血管弹性，对降低血压水平及预防相关并发症有较好效果。②产后，月子期间饮食应以低胆固醇、低盐、低脂、高维生素食物为主，以少食多餐为原则。此外，日常生活中让产妇多吃新鲜的水果、蔬菜。同时，避免辛辣、刺激性食物摄入。③坚持低盐饮食。每天摄入的钠盐量要控制在 6g 以内，包含烹饪用盐、其它食物中的含盐量综合。减少钠盐摄入，更有利于血压水平的控制，使体内水钠潴留减少。④控制能力摄入。日常饮食中，多给产妇准备玉米、淀粉等复合糖类食物，而对蔗糖、果糖、葡萄糖等单糖食物，尽量少吃，这些单糖食物容易导致血脂升高。⑤多吃钙、钾含量丰富且钠含量低的食物，如茄子、土豆、海带、

(下转第 95 页)

配料。而这些食物对血糖的升高速度，不压于日常食用的白糖，所以这些宣传“无糖”的食品日常还是少吃为好。

误区八：甜味剂会导致糖尿病

真相：甜蜜素、阿斯巴甜等甜味剂在很多食品中都有添加，虽然能够增加食品的甜度，但几乎不含有能量，所以并不会导致血糖升高。

可见，对于糖尿病患者来说，甜味剂是一种比较好的替代产品，对于既想吃甜食，又担心血糖升高的糖尿病患者，甜味剂食品是一种不错的选择。

误区九：不能吃肉，只能吃素

真相：在糖尿病患者饮食中，重要的一点就是要保持日常饮食营养平衡。而肉类食物中含有丰富的蛋白质，如果糖尿病患者不吃肉，那么机体所需的蛋白质就难以补充，容易导致机体抵抗力下降，增加感染发生的概率。

大量的研究也认为，对于糖尿病患者来说，优质蛋白质

的摄入对患者健康是有益的，所以糖尿病患者每天都应该摄入足够的优质蛋白，而瘦肉则是优质蛋白的主要来源。

误区十：少吃或不吃主食

真相：现在很多糖尿病患者都会这样认为，不吃或少吃主食才能有效控制血糖，这种认知是完全错误的。糖尿病患者饮食控制中，控制的是每天摄入的总热量，如果只是对某一种食物，或某一餐食物进行控制，显然是不合理的，而且过度控制饮食，还可能导致低血糖、营养不良等问题的出现，要对各类食物进行平衡摄入。

我们的日常饮食中，存在的主要问题是主食太过“精致”，比如精白米面，损失了大量的矿物质、维生素，血糖指数也比较高，确实对血糖控制是不利的。所以，糖尿病患者日常主食选择时，尽量选择以粗粮、豆类为主的主食，同时注意粗细搭配，控制主食时也主要是针对精白米面进行控制，提倡杂粮主食。

（上接第 92 页）

莴笋等。钙含量高的食物有牛脑、虾皮、酸牛奶等。少吃肉汤类食物，此类食物会增加尿酸，导致心、肝、肾等脏器负担加重。

• 皮肤方面

对于妊高症产妇来说，尤其是剖宫产分娩的产妇，产妇浮肿情况比较明显，而爱美之心人皆有之，产妇也不例外，在没有怀孕以前，女性都自己的皮肤管理都非常到位。但是在进入产后，月子期间，尽管很多准妈妈都非常爱干净，产后时间不长就想洗澡，这是绝对不行的，尤其是剖宫产产妇，千万不能碰水，伤口如果接触水导致感染以后就会非常麻烦。

可以让家属每天用清水给产妇擦拭身体，并且尽快擦干皮肤，保持皮肤清爽、干燥。还有就是产后不要使用护肤品，因为术后产妇的皮肤相对比较敏感，要尽可能的避免护肤品对皮肤产生刺激作用。所以，准妈妈为了宝宝要做出一些牺牲，等产后完全恢复以后，再开始保养自己的皮肤，做一个精致的宝妈。

以上就是关于妊高症的一些科普知识，众所周知，妊高症对妊娠女性的危害非常大，为了能使妊高症产妇产后能够尽早恢复，我们就需要对妊高症有正确的认识，在产后做好妊高症产妇的护理工作，尤其是产妇的伴侣，一定要对上面提高的护理注意事项加强了解，照顾好自己的妻子，让妊高症产妇能够尽快、安全的恢复健康。

（上接第 93 页）

治中的作用，在目前西医诊疗体系基础上，对中医药防治的作用要进行明确，要认识到中医药丰富的理论与经验。在慢性病防治中，要对疾病种类加强评估，增加以治人为目的的治疗方案，形成规范、标准的诊疗体系，才能对中医药防治慢性病做好推广的基础。

第二，扩大社区卫生服务。社区在慢性病防治中担负着重要职责，对基层社区卫生服务体系要不断完善。中医药诊疗方法整体上比较简单、方便，无需大量仪器设备，就能满足人们日常健康需求。尤其对慢性病患者而言，因需长期治疗，所以在社区中应用中医药诊疗服务，对严重的综合性就医问

题能有效避免，也能为群众提供方便的就近就医服务。

第三，实现防治结合。慢性病发生多和患者神情意志、不良生活方式有关。但是在人们的生活中，这也因素又很难避免，所以，中医药防治慢性病中，要遵循防治结合的原则，尽早预防与干预，防治疾病恶化加重。将养生、保健、治疗、康复等中医理念应用到患者的治疗中，不但对患者健康能够得到保证，对慢性病防治也能起到较好的效果。

随着中医药信息化、标准化、现代化、产业化水平的不断提高，相信在不久的将来，中医药服务水平也会不断提升，在慢性病防治领域，中医药也能发挥更重要的作用，为健康中国建设奠定坚实基础。

（上接第 94 页）

6、不要单手提重物

长期单手提重物会导致腰椎处于失衡的状态，会加重腰椎间盘突出症状。腰椎间盘突出患者，平常避免腰椎长期负重，不要单手提重物。以免导致腰椎长期处于牵拉的状态中，保持腰椎的平衡。

7、不要剧烈运动

腰椎间盘突出病因就是腰椎关节错位突出，会导致髓核突出，这种情况下如果过度活动，不但会增加腰部负重，还可能导致临床症状加重，比如出现明显的疼痛感，不敢弯腰等等。平时可以做动作轻柔的活动或者是没有负重的运动，比如瑜伽和游泳、散步等等。如果是症状发作的急性期应该卧床休息。

8、适当进行腰背肌锻炼

对于腰间盘突出的患者行腰背肌肉力量的锻炼，能够很好地减轻腰部椎体的受力，对于腰椎间盘突出症状的减轻和防止复发有很好的帮助作用。所以在腰间盘突出以后，平时可以进行一些腰部肌肉力量的锻炼。

对于患有腰椎间盘突出患者而言，身体和心理上都带来很大的负担。鉴于腰椎间盘突出症病程发展快，严重的会影响到正常的活动功能，造成活动受限，因此，一旦发现该病，一定要积极治疗。

总之，腰椎间盘突出最重要的就是在平时的生活中有一个预防，首先患者要保证其生活中的质量，保持良好的心态，要注意腰部的防护，平时要多注意休息，适当加强一下身体上的锻炼，更好的起到预防的作用。