

妊娠期高血压您了解多少

刘 燕

普格县人民医院 四川普格 615300

〔中图分类号〕R714

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-089-01

妊娠是一段充满期待和喜悦的时刻，然而，对于一些孕妇来说，高血压可能成为一个令宝妈宝爸担忧的问题。妊娠高血压是孕妇在怀孕 20 周后出现的高血压症状，它可能对母亲和胎儿的健康产生不良影响。本文将科普妊娠高血压的定义、原因、症状、治疗方法、预防措施以及注意事项，帮助准妈妈们更好地了解和应对这一问题。

一、什么是妊娠高血压

妊娠高血压也被称为妊娠期高血压，是指孕妇在怀孕后期（通常为怀孕超过 20 周）出现的高血压情况。正常情况下，孕妇的血压会有所上升，但如果血压升高达到一定程度，并且伴随蛋白尿（尿液中蛋白质的异常增加）或其他器官功能异常，则可被确定为妊娠高血压。

二、妊娠高血压的原因

1. 遗传因素：遗传因素是妊娠期高血压发生的重要原因之一。如果孕妇的母亲或其他亲属曾经患有妊娠期高血压，那么孕妇患妊娠期高血压的风险也会增加。
2. 血管病变：在妊娠期间，孕妇的血管会发生一系列变化，包括血管痉挛和血管壁收缩等，这些变化可能导致血压升高。
3. 体重过重：孕妇体重过重或肥胖会增加患妊娠期高血压的风险。
4. 饮食不当：营养不均衡和缺乏适量的运动也可能导致妊娠期高血压的发生。

三、妊娠高血压的症状

1. 高血压：孕妇的血压在妊娠期会逐渐升高，但不应超过 140/90 毫米汞柱。如果血压持续升高，可能会出现头晕、头痛、眼花等症状。
2. 蛋白尿：随着高血压的发展，孕妇的尿液中可能会出现蛋白质，这是肾脏功能受损的表现。
3. 水肿：孕妇可能会出现下肢水肿，严重时甚至可能波及全身。
4. 其他症状：孕妇可能会出现恶心、呕吐、胸闷、气短等症状。

四、妊娠高血压的危害

1. 子痫前期 / 妊娠中毒症：妊娠高血压的一种严重并发症，表现为高血压、蛋白尿，伴随头痛、视力模糊、上腹痛等症状。如果不及时处理，可能进展为子痫发作（癫痫样惊厥）或子痫后期，严重危及孕妇的生命安全。
2. HELLP 综合征：妊娠高血压引发的一种并发症，表现为血小板减少、异常肝功能及溶血性贫血，可能导致肝功能衰竭、凝血功能障碍等危险情况。
3. 肾功能受损：妊娠高血压可以引起肾血管收缩和微循环障碍，进而导致肾功能受损，甚至发展为急性肾衰竭。
4. 胎儿生长受限：由于血液供应和营养供给不足，妊娠高血压可能会导致胎儿的生长受限，即出生体重过低（低出生体重儿）。

5. 早产：妊娠高血压增加了早产的风险，早产儿会面临许多健康问题，如呼吸系统未完全发育、消化系统不健全等。

6. 胎儿窘迫：由于血压升高和供氧不足，胎儿可能出现胎儿窘迫，导致缺氧、心率异常等情况。在严重的情况下，妊娠高血压可能导致胎儿死亡，即使进行紧急的剖宫产也无法挽救。

五、妊娠高血压治疗与预防

药物治疗：在必要的情况下，医生会为患者开出降压药、利尿剂等，以帮助患者控制血压和消除水肿。同时，为了保障孕妇和胎儿的安全，医生还可能会使用抑制宫缩的药物。此外，补充钙、镁等微量元素也有助于缓解妊娠期高血压的症状。

2. 自我监测：孕妇应定期监测血压，了解血压的变化情况。如果发现血压持续升高或出现异常症状，应及时就医；孕妇应密切观察水肿情况，如发现下肢水肿加重或波及全身，应及时就医检查。

3. 休息与睡眠：保证充足的休息和睡眠时间有助于缓解妊娠期高血压的症状。休息时采取左侧卧位可以改善子宫胎盘循环并缓解胎儿慢性缺氧。孕妇应保证每天有足够的睡眠时间，并避免过度劳累。

4. 饮食调整：孕妇应注重饮食健康，保持营养均衡，减少高盐、高脂和高糖食物的摄入。增加蛋白质、新鲜蔬菜和水果的摄入有助于降低妊娠期高血压的风险。

5. 适量运动：适量的运动有助于控制血压和保持健康的体重。孕妇可以在医生的指导下进行适量的运动，如散步、瑜伽等运动。但应避免剧烈运动和过度劳累。

6. 心理疏导：保持良好的心态对缓解妊娠期高血压症状具有积极作用。孕妇应学会自我调节情绪，减轻心理压力，如进行深呼吸、听音乐等放松活动。

7. 定期检查：孕妇应定期进行产前检查，以便及时发现并处理妊娠期高血压。医生会监测孕妇的血压、尿蛋白等指标，评估病情并调整治疗方案。

8. 密切关注胎儿状况：在妊娠期高血压的情况下，胎儿可能会受到影响。因此，孕妇应密切关注胎儿的胎动情况、生长速度等，如有异常及时就医检查。

9. 控制体重：保持适当的体重对于预防和治疗妊娠期高血压至关重要。孕妇应合理控制体重增长速度，以避免过度肥胖和增加患病风险。

10. 合理用药：孕妇在怀孕期间应避免自行使用药物，如有需要应咨询医生的建议。同时，孕妇应避免滥用药物和非处方药物的使用。

总之，了解和预防妊娠期高血压对于保障孕妇和胎儿的健康至关重要。孕妇应定期进行产前检查，保持健康的生活方式，控制体重，合理用药，并注意监测血压等。同时，家人和社会也应该给予孕妇足够的支持和关爱，共同促进母婴健康。