



認識妊娠高血壓

妊娠高血壓別害怕...仔細看看，便曉得喔！若您有問題，請打諮詢電話：04-23592525 轉 8076、8077。

一、定義：

(一)高血壓：

是指相隔六小時以上的兩次血壓測量值，收縮壓兩次均超過 140mmHg，舒張壓超過 90mmHg。通常在懷孕二十週以後才會出現。

(二)水腫：

正常孕婦在懷孕末期會有足部水腫出現，但妊娠高血壓的水腫，會在上肢或臉部有水腫出現。

(三)蛋白尿：

間隔 6 小時隨意採樣發現尿中蛋白質之濃度超過 100mg/dl 稱之。

全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

經婦女醫學部醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

所以符合上述血壓值之變化，且發生於懷孕二十週以後即為妊娠誘發性高血壓，若高血壓合併水腫、蛋白尿則稱子癩前症。

二、症狀：

高血壓、蛋白尿和全身性水腫。其它臨床症狀還有頭痛、體重在短期間增加迅速、上腹疼痛、視力模糊、噁心、嘔吐、小便量 4 小時少於 100cc 或胎動明顯減少等等。

三、醫療處置：

- (一) 超音波檢查和胎兒監測器密切觀察胎兒情形。
- (二) 經觀察後血壓超過 160/110mmHg，考慮用抗高血壓藥物幫助控制血壓及維持腎血流量。
- (三) 安靜的環境，採左側臥床休息並保持好心情。
- (四) 如果高血壓症狀未能獲得有效控制，則不排除考慮終止懷孕。
- (五) 適時作血液檢測，評估肝功能、血小板、及血色素情形。

四、自我照顧方法:

- (一) 多攝取高鈣、高鉀²、高蛋白質、低鈉與清淡飲食，以補充從尿液中排出的蛋白質及達到減低血壓²，例如：魚、去皮雞肉、豆腐、瘦肉，勿食用加工及醃製食品。
- (二) 多休息避免被打擾，保持愉悅心情，睡覺時應以左側臥為宜。
- (三) 按時做產前檢查，並聽從醫師指示。如果曾有妊娠高血壓之病史者更應該定期做產檢，與醫師保持連絡。
- (四) 每日早晚測量並記錄血壓，按時服藥。
- (五) 若二次以上血壓均大於 160/100mmHg，或出現頭痛、視力模糊、右上腹痛、持續下腹痛時，立即至醫院就診。

五、產後追蹤：

- (一) 通常降壓藥會持續使用至生產和產後 24-48 小時。

- (二) 出院返家後，仍應有良好的睡眠與定時測量血壓，如果血壓仍維持在 140/90mmHg 以上，達三週之久，應至心臟內科門診持續追蹤治療。
- (三) 飲食方面應以高蛋白和低鹽清淡為宜。
- (四) 產後一個月或 42 天應返院做產後檢查，期間若仍有不正常出血量多或發燒不適，應隨時與醫護人員連絡，返院急診處理。

六、結語

妊娠高血壓為一產科相當常見及嚴重的合併症，因其具有相當比例的母體與周產期的死亡率及罹病率，希望能透過早期診斷、早期控制與治療，並能了解自我照顧的方法，使能達到「母子均安」。

七、參考資料

- 柯淑華 (2009) 。高危險孕婦的護理。於李從業總校閱，*實用產科護理學* (五版，618-626頁) 。台北：華杏。
- 陳勝如 (2011) 。改善高血壓，從高鈣飲食出發。 *彰基院訊*，28(1)，12-13。