



衛教編號：OBS-021

2001.11.01 訂定  
2023.07.21(10 修)  
2010.03.30(1 審)

## 認識妊娠高血壓



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

## 什麼是妊娠高血壓

是指懷孕中高的收縮壓高於 140 mmHg，舒張壓高於 90 mmHg；或懷孕後期之血壓比早期收縮壓升高 30 或舒張壓升高 15 mmHg。血壓需要每天至少測量二次，間隔六小時以上的測量為準。若有高血壓或蛋白尿，稱子癩前症。若二者皆有則稱之子癩症。

## 哪些人比較容易發生？

- (一) 初產婦。
- (二) 曾發生過妊娠高血壓，有子癩前症的家族病史。
- (三) 孕婦本身有高血壓糖尿病或腎臟疾病。
- (四) 多胎懷孕及葡萄胎。

## 常見的症狀有哪些？

高血壓、蛋白尿和全身性水腫，嚴重程度因人而異，其他症狀還包括噁心、嘔吐，頭痛、體重增加、上腹疼痛、視力模糊、尿少、胎兒體重過輕或胎兒生長遲滯等。

## 常見的治療有哪些？

(一) 超音波檢查和胎兒監測器密切觀察胎兒情形。



(二) 使用降血壓藥物幫助控制血壓及維持腎血流量，應遵從醫師指示服藥並密切觀察。



(三) 適時作血液檢測，評估肝功能、血小板、及血色素情形。

(四) 治療的方向取決於血壓數值及蛋白尿情形，若胎兒成熟度足夠，即早生產可解除危機；若胎兒成熟度不足夠，可考慮給抗癲癇及安胎用藥。

## 自我照護

(一) 多攝取高鈣、高鉀、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降低血壓，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、自覺有胎動減少時時，請立即至醫院就診。

## 結 論

妊娠高血壓為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」。妊娠高血壓別害怕....，若您有任何問題，請打諮詢電話：04-23592525 轉 8076、8077。

## 參 考 資 料

林淑玲(2020)・高危險妊娠的護理・於余玉眉總校閱，產科護理學(10版，520-529頁)・新文京開發出版股份有限公司。

## 圖 片 來 源

- (一) <https://zhihuimami.com/huaiyun/23589.html>
- (二) [https://www.kango-roo.com/ki/image\\_190/](https://www.kango-roo.com/ki/image_190/)
- (三) [https://www.kango-roo.com/ki/image\\_94/](https://www.kango-roo.com/ki/image_94/)
- (四) <https://i2.kknews.cc/SIG=2avmkkt/18530002430s4oq0non9.jpg>
- (五) [https://www.kango-roo.com/ki/image\\_898/](https://www.kango-roo.com/ki/image_898/)

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 妊娠高血壓是指收縮壓高於 140 毫米汞柱，舒張壓高於 90 毫米汞柱；或懷孕後期之血壓比早期收縮壓升高 30 或舒張壓升高 15 毫米汞柱。

是 否 不知道

2. 妊娠高血壓的高危險群是：曾發生過妊娠高血壓，有子癇前症的家族病史及孕婦本身有高血壓糖尿病或腎臟疾病。

是 否 不知道

3. 高血壓、蛋白尿和全身性水腫是妊娠高血壓的常見症狀；所以只要在產檢時測量血壓就好，在家不用測量。

是 否 不知道

4. 若有妊娠高血壓可多攝取高鈣、高鉀、高蛋白質、低鈉與清淡飲食，例如：魚、去皮雞肉、豆腐、瘦肉。

是 否 不知道

5. 當血壓連續兩次大於 160/100mmHg，或出現頭痛、視力模糊、右上腹痛、持續下腹痛、或胎動減少時，需立即就醫。

是 否 不知道