

# 認識妊娠高血壓

妊娠高血壓佔妊娠合併症 5-10%，導致母親及胎兒之罹病率和死亡率增加。

對母親而言會發生心血管或腦血管疾病等。對胎兒而言，母親高血壓導致胎盤功能不良、胎盤梗塞、羊水減少、胎兒生長遲滯、早產或胎兒死亡等問題。

## 壹、妊娠高血壓高風險群

孕婦年齡小於 18 歲或大於 35 歲、有妊娠高血壓的家族史、懷多胞胎、葡萄胎、本身有高血壓、糖尿病、腎臟病或相關內科疾病的孕婦。

## 貳、妊娠高血壓的分類:

### 一、妊娠高血壓：

懷孕 20 週後出現血壓大於 140/90mmHg，但無合併蛋白尿。

### 二、子癲前症：

懷孕 20 週後出現血壓大於 140/90mmHg 並合併蛋白尿。

### 三、子癲症：

子癲前症患者，無可追究的原因產生痙攣，可能發生在產前、中期、後期。

### 四、慢性高血壓：

懷孕 20 週前就診斷出。

## 參、自我照顧方法:

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減低血壓，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。

四、每日早晚測量並記錄血壓，按時服藥。

五、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、胎動減少，立即至

醫院就診。



圖一 定期監測血壓



圖二 頭痛、視力模糊到醫院就診

#### 肆、產後追蹤：

- 一、通常降壓藥會持續使用至生產後。
- 二、出院返家後，定時測量血壓及有良好的睡眠。
- 三、飲食方面應以高蛋白和低鹽清淡為宜。
- 四、返家期間仍有血壓維持在 140/90mmHg 以上或頭痛及視力模糊等症狀，到醫院做進一步檢查。

#### 伍、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1461 (產房)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

#### 陸、參考資料

林淑玲 (2020) · 妊娠高血壓 · 周玉眉總校閱，產科護理學 (十版，520-529) · 台北：華杏。

F. Gary Cunningham & Kenneth J. Leveno et al. (2018). *Williams Obstetrics* (25<sup>th</sup> edition). United States of America: McGraw-Hill education

#### 柒、複習一下：

- 問題 1: ( ) 孕婦年齡小於 18 歲或大於 35 歲、懷多胞胎、本身有高血壓、糖尿病、腎臟病的孕婦都是妊娠高血壓高風險群。
- 問題 2: ( ) 多攝取高鈣、高鉀、高蛋白質、低鈉與清淡飲食。
- 問題 3: ( ) 妊娠期間二次以上血壓均  $\geq 160/100\text{mmHg}$ ，或出現頭痛、視力模糊、右上腹痛、持續下腹痛、胎動減少，立即至醫院就診。

#### 正確答案

問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 DR (obs-033)  
編印日期:2021 年 3 月 1 日第 1 版  
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH568)  
材物編碼:MS4907S003  
宗 旨:持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願 景:成為民眾首選的醫學中心