

孕期高血壓待產須知

一、何謂妊娠高血壓？

懷孕 20 週後妊娠期間所誘發的高血壓，臨床定義：收縮壓高於 140mmHg 或舒張壓高於 90mmHg；或是比未妊娠時收縮壓高 30mmHg 或舒張壓高 15mmHg，又可分為三類：

- 1.慢性高血壓：懷孕前或懷孕 20 週前已知為高血壓，並無其他相關病情者。
- 2.妊娠高血壓：只有血壓升高，沒有合併其他相關重症徵候者，生產後即恢復正常。
- 3.子癲前症：除了高血壓之外，還合併蛋白尿或其他相關重症徵候者之情形。
- 4.子癲症：子癲前症並合併出現痙攣之現象。

二、那些產婦比較容易發生呢？

常見的有初產婦、多胞胎、青少年或高齡產婦、家族有高血壓病史、合併有其他內科疾病（如：糖尿病、高血壓、腎臟疾病等）、曾發生過妊娠高血壓之孕婦、胎兒水腫等。

三、會有哪些常出現的症狀呢？

常見之症狀有全身水腫、噁心、嘔吐、頭痛、視力模糊、頸部僵硬、小便減少、體重過度增加（每週增加 2.5 公斤以上）、上腹部疼痛、尿液中含蛋白大於等於 2+、肝功能異常、血小板下降、腎功能指數異常、肺水腫、胎兒生長遲滯。

四、如何預防？

預防勝於治療，一般會先從控制飲食開始，維持高蛋白的飲食很重要，可補充尿中流失的蛋白質，減少水腫的危險，勿吃太鹹或含鈉高之食物，例如：醃製品、罐頭加工食品等；在家臥床休息時應採左側臥，促進血液回流，且觀察水腫情形及自我監測血壓，每天早晚各量一次並做紀錄，定時產檢，如嚴重時則需要定時服藥，保持正常血壓及情緒穩定即可，如果有突然出現嚴重水腫、尿量減少、持續頭痛、

孕期高血壓待產須知

噁心嘔吐、視力改變、上腹或右上腹疼痛等狀況，需盡快至醫院檢查。

五、對寶寶的影響大不大？

由於血管收縮的影響，以致於胎兒在子宮內所獲得的營養下降，胎兒易有生產遲滯問題，而孕婦發生血壓高的時間越早，對胎兒的影響也就越嚴重，此外會有早產發生的可能，主要是因為胎兒在子宮內的生長環境不佳所導致，長期處於不利於生長的環境中，胎兒會出現窘迫情形，母體高血壓無法用藥物適當控制；產科醫師會考慮提早生產，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，定期規則產檢非常重要，希望能透過早期診斷、早期控制與治療，達到「母子均安」。

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*（十版，520-529 頁）．新文京。
- 柯淑華、黃美荏（2022）．高危險孕婦的護理．於高美玲總校閱，*實用產科護理學*（九版，648-657 頁）．華杏。