

妊娠合併高血壓

懷孕時併發高血壓佔正常懷孕婦女的 5~7%。若孕婦原有其它疾病，如慢性腎臟疾病或血管病變，則發生率提高至 20~40%，它對孕婦及胎兒潛在的危險性極大。

✚ 症狀

1. 通常於孕婦 20 週以後開始出現症狀，且隨著生產結束而恢復正常。
2. 妊娠性高血壓之症狀主要有高血壓(血壓超過 140/90mmHg)，並不伴隨有蛋白尿的現象，通常會在生產後的 10 天內消失。
3. 子癩前症之症狀主要有高血壓(血壓超過 140/90mmHg)、尿蛋白及水腫(或者是一週內體重增加了 1 公斤)。
4. 子癩症之症狀主要有高血壓(血壓超過 140/90mmHg)、尿蛋白、水腫，且加上痙攣。痙攣可能是突發的，沒有特別之警示，但痙攣有一些前趨症狀，如頭痛、視力模糊、嚴重上腹疼痛、嚴重的噁心嘔吐、體重快速增加…等等。孕婦應小心注意這些前趨症狀，以防痙攣發生。

✚ 治療與處理

1. 採均衡的低鹽、高蛋白飲食。各種營養素均需攝取，但避免高鹽食物，例如醬菜、醬瓜、醃製品。應多攝取高蛋白食物，以補充尿中所流失的蛋白質，每天至少兩杯牛奶或豆漿。蛋白質類的食物如魚、肉、蛋、奶、豆、豆製品(黃豆、豆腐、豆漿、綠豆、紅豆…等)，可多食用。
2. 適當的休息與睡眠。每天除了正常的睡眠時間外，孕婦宜在早上、中午與傍晚各增加半小時的休息時間。孕婦休息時宜採左側臥可增加血液回流量，預防疾病惡化與胎兒生長遲滯。
3. 控制體重，可避免加重疾病的症狀。懷孕第 13~40 週，每週體重增加約 0.5 公斤(一個月約 2 公斤)。
4. 按照醫師指示定時服用藥物。
5. 定期接受產前檢查。若是子癩前症患者須依醫師指示一至二週做一次產檢，但如果出現危險的前趨症狀(嚴重頭痛、視力模糊、上腹痛…等)，則必須提早回診、檢查。
6. 下一次懷孕不一定會再度發生妊娠性高血壓，但仔細的產前照顧是必須的。

若有任何問題可來電諮詢：(06)2748316 轉婦產科門診

祝您健康平安！