



妊娠期高血压： 母婴面临的共同威胁

◎通江县妇幼保健院 吴丽萍

妊娠期高血压是孕妇在妊娠期间容易遭遇的常见并发症之一，它就像一颗隐藏的“定时炸弹”，对母体和胎儿的健康都可能带来严重威胁。因此，专业的护理对于保障孕产妇的健康和胎儿的正常发育起着至关重要的作用。

危害很严重

在妊娠这个特殊时期，高血压就像一颗隐藏的“炸弹”，随时可能给孕妇和胎儿带来严重的威胁。

对母体的危害：妊娠期高血压会导致血管发生病变，增加孕妇患心脏病、中风和其他心血管疾病的风险。而且，即便在分娩后，这种风险依然存在，还可能增加产后高血压、糖尿病等长期慢性疾病的发病概率。想象一下，原本健康的身体因为妊娠期高血压而埋下了诸多健康隐患，这对孕妇未来的生活质量影响极大。

对胎儿的危害：不良的血压控制会直接影响胎儿在宫内的生长。胎儿可能因为母体血压异常而出现宫内生长受限的情况，导致早产和低体重儿的风险增加。更严重的是，妊娠期高血压还可能引发胎盘功能障碍，甚至导致胎盘剥离。胎盘是胎儿与母体进行物质交换的重要器官，一旦出现问题，会严重危及胎儿和母体的生命。

其他并发症：妊娠期高血压还会增加其他产科并发症的风险，如羊水过多、子痫前期、产后出血等。这些并发症会使妊娠及分娩过程变得更加复杂，需要更密切的医学监测和护理。每一个并发症都可能给孕妇和胎儿带来不可预测的危险。

护理有要点

面对妊娠期高血压的威胁，精心且科学的护理对于改善母婴结局至关重要。

定期监测血压：定期监测血压是护理妊娠期高血压病人的首要任务。护理人员需要制定具体的监测计划，明确监测的频率和时间。一般来说，在孕中晚期，高血压患者的血压检测要更加频繁。使用准确的血压测量设备，确保测量环境舒适，减少外界因素对血压的影响。一旦发现血压异常，要立即采取进一步评估、通知医生或调整治疗方案等措施，确保血压保持在安全范围内。

产前检查和评估：产前检查对于妊娠期高血压病人至关重要。护理人员要确保检查按照医疗团队的计划定期进行，仔细记录患者的生命体征，特别是血压、体重和尿蛋白等指标。利用超声等技术评估胎儿的生长状况、羊水量以及胎心监测等信息。一旦发现异常或潜在并发症，及时与医生沟通，以便采取适当的治疗和管理措施。

药物管理：在药物管理方面，护理人员必须严格遵循医生的处方和建议。向患者详细解释药物的用途、剂量以及可能的副作用，确保患者按时、正确地服用药物。同

时，定期监测患者的血压，观察药物的疗效和患者是否出现不适反应。

饮食指导：饮食对于妊娠期高血压病人来说十分关键。护理人员要为患者提供个性化的饮食指导，强调低盐饮食的重要性，解释盐分对血压的影响，并提供替代高盐成分的食物建议。鼓励患者摄入富含钾、镁和膳食纤维的食物，维持电解质平衡和整体健康。此外，还要倡导患者保持适当的液体摄入，缓解水肿症状。

运动建议：护理人员应根据患者的身体状况和医生的建议，为其设计个性化的运动计划。推荐轻度的有氧运动，如散步或孕妇瑜伽。这些运动既能促进循环系统的正常功能，又不会给孕妇和胎儿带来过大负担。强调适度运动的重要性，帮助患者维持健康体重，促进血液循环，调控血压。

情绪支持和教育：妊娠期高血压不仅会给患者带来身体上的不适，还会引发焦虑和压力等心理问题。护理人员要建立支持性的沟通环境，鼓励患者积极面对疾病，提供情绪上的支持。同时，为患者提供关于妊娠期高血压的详细信息，解释病情的原因、发展趋势和自我管理方法，帮助患者更好地参与自我管理，提高应对疾病的信心。

定期随访和沟通：通过定期的面对面随访，护理人员能与患者建立紧密的沟通渠道。了解患者生活中的症状变化、生活方式调整以及药物反应情况。在随访中，提供实时的护理建议，解答患者疑虑，收集关键信息并及时反馈给医疗团队，提高护理的针对性和有效性。

总之，妊娠期高血压患者的护理需要综合考虑多个方面，只有做好每一个环节，才能最大程度保障孕产妇和胎儿的健康。😊