

孕期水肿的原因及应对策略

◎仪陇县人民医院 琴 兰

在孕期，许多准妈妈会面临身体水肿的困扰。水肿不仅影响外观，还可能给准妈妈带来不适，甚至对孕期健康产生一定影响。了解孕期水肿的原因，并采取恰当的护理措施，对于准妈妈们顺利度过孕期至关重要。

常见原因分三类

1.生理变化导致的水肿

激素水平变化：怀孕后，女性体内的激素水平发生显著改变。孕激素水平升高，会使血管扩张，导致血管内的液体更容易渗出到组织间隙，从而引起水肿。雌激素水平的变化也会影响身体的代谢功能，进一步加重水肿情况。例如，在孕中期，随着激素水平的稳步上升，许多准妈妈会发现脚踝和小腿开始出现轻微的水肿。

血容量增加：为了满足胎儿生长发育的需求，孕妇的血容量会逐渐增加，约比孕前增加40%~50%。过多的血液在血管中流动，使得静脉压力升高，液体渗出到周围组织，引发水肿。一般在孕晚期，血容量达到高峰，水肿症状也可能更为明显，甚至会蔓延至大腿和腹部。

子宫增大压迫：随着孕周的增加，子宫不断增大。增大的子宫会压迫下腔静脉，阻碍下肢静脉血液回流。血液回流不畅，就容易在下肢积聚，导致水肿。特别是长时间站立或坐着的准妈妈，由于重力作用，这种压迫导致的水肿会更加严重。

2.饮食因素引发的水肿

盐分摄入过多：孕妇摄入过多的盐分，会使体内的钠离子增多，导致水钠潴留，加重水肿。例如，

一些准妈妈喜欢吃腌制食品、加工肉类等，这些食物中含有较高的盐分，长期食用会使水肿情况恶化。

蛋白质缺乏：蛋白质是维持血浆胶体渗透压的重要物质。孕期对蛋白质的需求增加，如果准妈妈饮食中蛋白质摄入不足，会导致血浆胶体渗透压降低，使血液中的液体更容易渗透到组织间隙，引发水肿。一些素食准妈妈或者食欲不佳的孕妇更容易出现因蛋白质缺乏导致的水肿。

3.疾病因素造成的水肿

妊娠期高血压：是孕期特有的疾病，主要表现为高血压、蛋白尿和水肿。疾病会影响肾脏的正常功能，导致体内水分和钠离子排出减少，从而引起水肿。而且这种水肿往往进展较快，可能从下肢迅速蔓延至全身，严重时还会危及母婴健康。

肾脏疾病：本身患有肾脏疾病的孕妇，由于肾脏排泄功能受损，对水分和代谢废物的过滤能力下降，也容易出现水肿。孕期肾脏负担加重，原有的肾脏疾病可能会加重，水肿症状也会更为明显。

饮食运动巧应对

1.日常护理措施

休息与体位：保证充足的休息至关重要。准妈妈每天应保证8~9小时的睡眠时间，且尽量采取左侧

卧位。左侧卧位可以减轻子宫对下腔静脉的压迫，促进下肢静脉血液回流，缓解水肿。在休息时，可以将下肢抬高15~20厘米，利用重力作用促进血液回流，减轻水肿症状。

适当运动：适度的运动有助于促进血液循环，减轻水肿。散步、孕妇瑜伽等都是适合孕期的运动方式。散步可以使腿部肌肉有节奏地收缩和舒张，帮助静脉血液回流。孕妇瑜伽中的一些伸展动作，也能改善身体的柔韧性和血液循环。但要注意运动强度适中，避免过度劳累。

穿着合适：选择宽松、舒适的衣物和鞋子，避免紧身衣物对身体造成束缚，影响血液循环。鞋子应选择有良好支撑和舒适度的平底鞋或低跟鞋，避免穿高跟鞋加重下肢负担。例如，穿着宽松的孕妇裤和柔软的运动鞋，能让准妈妈感觉更舒适，也有助于缓解水肿。

2.饮食调整方法

控制盐分摄入：减少高盐食物的摄取，每日盐摄入量应控制在5克以下。避免食用腌制食品、方便面等高盐食品，可多选择新鲜的蔬菜、水果和清淡的烹饪方式。例如，采用清蒸、煮等烹饪方法，减少使用酱油、豆瓣酱等高盐调料。

增加蛋白质摄入：保证充足的蛋白质供应，多吃瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等富含优质蛋白质的食物。对于素食准妈妈，可以通过食用豆类制品、坚果等补充蛋白质。蛋白质的摄入有助于维持血浆胶体渗透压，减轻水肿。例如，每天喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋，每周吃2~3次鱼肉等。

孕期水肿虽然常见，但通过了解其原因并采取相应的护理措施，准妈妈们可以有效缓解水肿带来的不适，保障自身和胎儿的健康。希望每一位准妈妈都能平稳、舒适地度过孕期。☺