



妊娠期间的高血压疾病

我应知道那些事？

在您怀孕期间，您的助产士会和您谈到常规血压监测和妊娠期高血压疾病（HDP）。

什么是妊娠期高血压疾病？

助产士在您怀孕期间及在分娩后会定期测量您的血压。在孕期保健期间，您的血压一般会正常。只有大约7%的孕妇在怀孕期间会有高血压。少数在怀孕期间或产后患有高血压的患者会进展出现更严重的问题。

虽然这些问题并不常见，但重要的是要了解相关的迹象和症状，以及在有疑时应在何时联系您的助产士。

助产士和其他医疗保健人员使用“妊娠期高血压疾病”（HDP）一词来描述一系列的情况，包括：

既有的高血压	妊娠期高血压	子痫前期
<ul style="list-style-type: none"> 怀孕前或怀孕前半期（第20周或第5个月前）就出现的高血压 	<ul style="list-style-type: none"> 在怀孕后半期（第20周或第5个月后）开始出现的高血压 是HDP最常见的类型 通常在分娩后不久就会消失 	<ul style="list-style-type: none"> 在怀孕后半期开始出现的高血压，同时伴有身体某些器官的其他问题（如肝脏或肾脏） 既有的高血压或妊娠期高血压有时会进展为子痫前期

妊娠高血压疾病是怀孕期间最常见的并发症之一。HDP的严重程度可以从没有其他症状的轻度血压升高到严重影响对孕妇和婴儿健康。幸运的是，这种情况很少见。



在加拿大，每100例妊娠中：

—例会受既有高血压的影响

五例将受到妊娠期高血压的影响

—例将受到子痫前期症的影响

高血压是如何检测的？

高血压是临床术语用以描述血压升高。血压是指血液由心脏经动脉血管输送到身体其他部位时对动脉血管壁产生的压力。高血压是指这种压力高于正常。

助产士和其他医务人员通过（充气）收紧缚于上臂的袖带，并使用听诊器听血流声来测量血压。也可以使用自动血压计。血压（读数）是通过测量两个数字而得到。第一个数字（收缩压）描述的是您心脏跳动时（血液）对动脉（壁）的压力。第二个数字（舒张压）描述的是心脏在两次跳动之间休息状态时（血液）对动脉壁的压力。

这被说成是“120超过80”。
血压的测量单位是毫米汞柱（mmHg）。



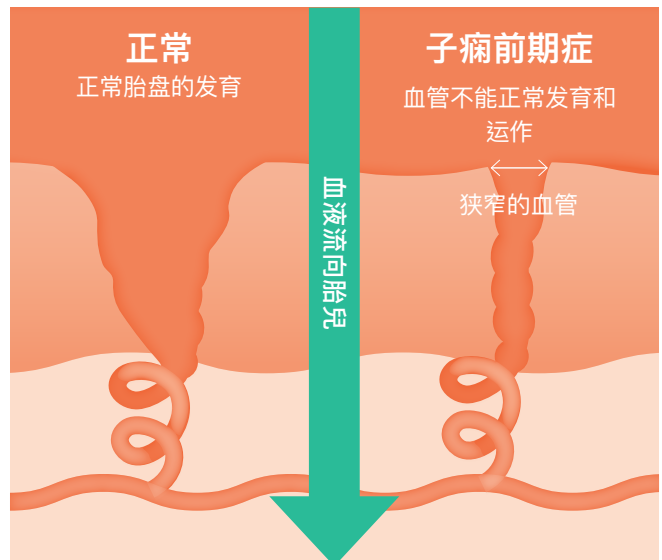
当您的收缩压达到或超过140毫米汞柱和/或您的舒张压达到或超过90毫米汞柱时，您将被视为有高血压。

我为什么会患上子痫前期症？

科学家们并不完全了解引起子痫前期症的原因。它可能是由于胎盘发育的差异造成的，胎盘是子宫（子宫）内的器官，为胎儿输送营养和氧气。这种不同的发育可能会损害胎盘，使之向您的血液中释放化学物质，这将：

- 导致高血压
- 损害血管
- 影响肾脏和肝脏的功能

幸运的是，当您接受产检时，子痫前期症通常会被发现并得到有效治疗。大多数患有子痫前期症的人都会正常分娩健康的婴儿。



有些人比其他人更有可能患上子痫前期。有时它的发生是没有任何风险因素的，但是如果您有以下一种或多种情况，您就更有可能患上子痫前期：

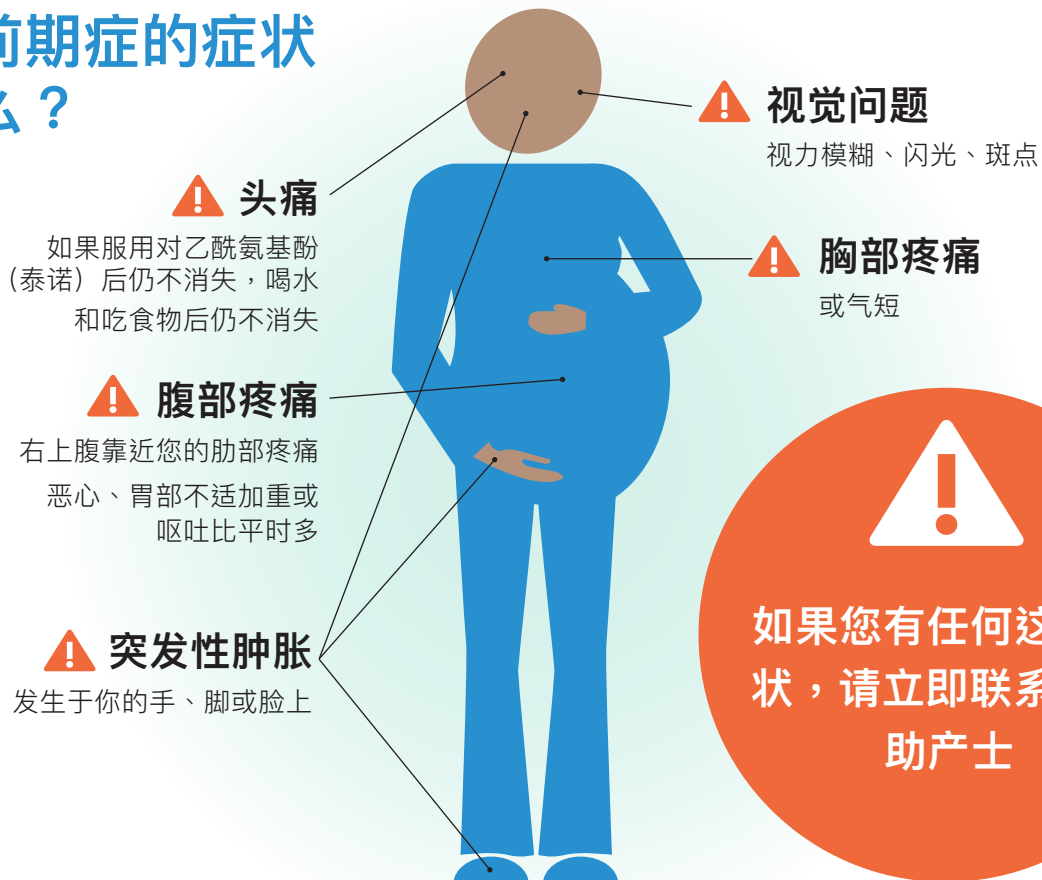
子痫前期症的风险因素

- 您过去曾有过子痫前期病史
- 您在怀孕前有高血压
- 您有糖尿病或影响免疫系统的炎症性疾病 (如狼疮)
- 您怀的是双胞胎
- 您有子痫前期症的家族史 (您的母亲或兄弟姐妹有子痫前期病史)。
- 这是您第一次怀孕，或者距离您上次怀孕已经超过10年了
- 您怀孕时的身体质量指数 (BMI) 高于30
- 您通过辅助生殖技术 (如试管婴儿) 怀孕。

⚠️ 为什么子痫前期症如此严重？

- 子痫前期会造成胎盘血流量降低。这样就减少了胎儿所获得的氧气和营养物质，从而会减慢婴儿的生长速度。
- 某些子痫前期的病例，胎儿可能需要提前出生。
- 子痫前期可能导致胎盘过早地与子宫分离 (胎盘早剥)。这是一种罕见的紧急情况，会导致孕妇出血，并使胎儿无法获得足够的氧气。
- 在极少数情况下，如果不进行治疗，子痫前期会发展成子痫，这是一种非常严重的情况，孕妇可能会出现惊厥 (抽搐)，并可能导致中风、昏迷或死亡。

子痫前期症的症状是什么？



⚠️ 头痛

如果服用对乙酰氨基酚 (泰诺) 后仍不消失，喝水和吃食物后仍不消失

⚠️ 腹部疼痛

右上腹靠近您的肋部疼痛
恶心、胃部不适加重或
呕吐比平时多

⚠️ 突发性肿胀

发生于你的手、脚或脸上

⚠️ 视觉问题

视力模糊、闪光、斑点

⚠️ 胸部疼痛

或气短

如果您有任何这些症状，请立即联系您的助产士

我可以预防子痫前期吗？

对于一些有风险因素的孕妇来说，每天晚上睡前服用低剂量的阿司匹林可以帮助降低发生子痫前期的几率。阿司匹林在整个怀孕期间都是安全的，如果在怀孕早期，即16周之前开始服用，效果最好。这并不推荐给所有人。您的助产士会在您怀孕期间评估它是否对您有益。即使您在怀孕期间已经在服用阿司匹林，注意观察症状并在有疑虑时立即与您的助产士沟通是很重要的。

什么测试会显示我是否有HDP？

您的助产士会在您的定期检查中测量您的血压，并在整个怀孕期间监测您是否有子痫前期症的迹象，特别是当您有任何风险因素时。同样重要的是，您要注意任何可能预示子痫前期症的症状，并告知您的助产士和其他医务人员您有这些症状。

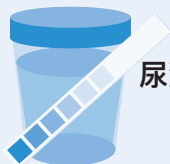
妊娠期高血压疾病的检查



血压测量

测量一次血压升高并不意味着您就有高血压。通常情况下，需要测量两次或两次以上血压高才能知道您是否患有高血压。

这些测量可能会在您与助产士见面的时候进行，或者可以制定一个计划，在不同的地方检查您的血压



尿液试纸测试

尿试纸检测您尿液中的蛋白质，当肾脏受到影响时，这可能是HDP的一个迹象。单一的尿检阳性并不意味着您尿蛋白含量达到有害程度。

可能会建议进行更多的随访：如果怀疑是HDP，您的助产士可能会安排您去看医生。医生会开（相关）化验，以提供更多信息，必要时开出药物（治疗）。一些社区的助产士可以自己做这些化验。这些可能包括血液和尿液检查。

我应该在家里检查我的血压吗？

您的助产士可能会建议您进行在家监测血压。不建议也没有必要让每个人在两次预约之间自己检查血压。如果您的助产士建议您在家里检查自己的血压，这里有一些提示，以确保您能得到准确的测量：

在您的上臂，并与您的心脏平齐处放置（捆绑）袖带

坐着，手臂支撑在桌子上，手放松

直立坐在椅子上，背部挺直，双脚放在地上。

确保您的设备（血压计）准确工作（已校正）



如果我有HDP会怎样？

大多数经过控制或治疗的HDP（包括子痫前期）孕妇都会生下健康的婴儿。您的助产士会讨论HDP会如何影响您对分娩地方的选择。

可能有必要由医生来接管您的诊疗。如果是这种情况，您的助产士在您整个孕期、分娩期间以及分娩后会继续提供支持，提供信息，并维护您的选择。您的助产士会回答您的任何问题并解决您的担忧。在大多数情况下，您的助产士可以在产后为您和您的宝宝提供医疗护理。

根据您的血压测量值、您的整体状况、您的孕周以及您的希望和偏好，可能会推荐以下内容：

药物治疗药物



医生可能会建议用药物来降低你的血压。许多用于降低血压的不同药物在怀孕期间和哺乳期内服用是安全的。

婴儿早产



在某些情况下，您的健康和安好可能需要通过引产（人工启动分娩）使您的宝宝提早出生。

这可能是一个困难的决定，如果发生这种情况，心理健康支持可能对你有帮助。

额外的测试



尿液测试尿蛋白质含量是否升高，以检查您肾脏的健康状况。



血液检查来确定您的肾脏和肝脏功能是否正常，并检查您的凝血功能。



增加超声波检查次数，以检测您的宝宝的生长和发育状况



更频繁地检查血压，在某些情况下，还可以在家监测血压

我分娩后会发生什么？

血压监测

您的助产士会监测您的血压，并在您分娩后询问您是否有其他症状。如果您在怀孕期间有高血压，在您的宝宝出生后，血压可能很快就会恢复正常。

血压药物治疗

生完宝宝后，您可能仍然需要服用治疗高血压的药物。您的助产士和/或医生会和您讨论可能推荐的药物。许多治疗高血压的药物在哺乳期服用是安全的。

疼痛管理

在您的宝宝出生以后，您的助产士可能会建议您在疼痛出现时服用药物。如果您的血压在怀孕期间一直很高，可以安全地使用对乙酰氨基酚（泰诺）和布洛芬（Advil）来缓解产后的疼痛。

产后新出现HDP

有些人在宝宝出生后才会出现HDP的症状。产后才开始出现的HDP可以是轻度的，或者也可能非常严重。大多数情况下，它发生在最初几天，但也可能在几周或几个月后发生。如果您在产后才出现症状和体征，请传呼您的助产士或其他医务人员如果您不再有助产士。

