

什么是妊娠期高血压疾病？

助产士会定期为怀孕或分娩不久后的妇女的检查血压。

大部分妇女在妊娠期的血压都是正常的。大约10%的孕妇会出现高血压。大部分在怀孕期间或是分娩后有高血压的妇女及其宝宝将不会出现任何严重健康问题。

助产士及其他产科医务人员用“妊娠期高血压疾病”（简称HDP）一词来描述一系列相关的状况，包括：

既有高血压	怀孕以前就出现或是怀孕不足20周出现的高血压。
妊娠期高血压	孕期过半才出现的高血压。妊娠期高血压是HDP最常见的类型。妊娠期高血压不会造成妈妈或宝宝的健康问题，症状通常在分娩之后不久就消失。

既有高血压或妊娠期高血压有时候会发展为先兆子痫。

先兆子痫	孕期过半才出现的高血压，同时伴有其他问题，比如蛋白尿。
-------------	-----------------------------

为什么先兆子痫是很严重的问题？

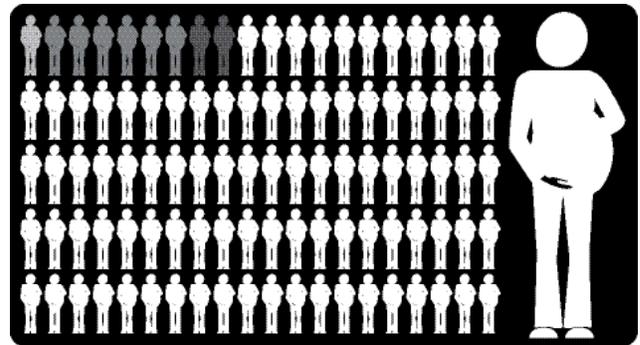
- 先兆子痫会减少胎盘血流灌注，胎盘是子宫内负责向胎儿输送养分和氧气的器官。先兆子痫发生时，胎儿对氧气和营养物质的摄取会减少，可能导致胎儿生长迟缓。
- 少数先兆子痫病例中，胎儿可能需要提早分娩。
- 先兆子痫可以引起胎盘过早从子宫剥离（胎盘早剥）。这是少见的急症，可以导致妈妈大出血和胎儿缺氧。

幸运的是，如孕妇接受助产士或其他医务人员的定期检查，先兆子痫通常可以及早得到诊断和有效治疗。大部分患有先兆子痫的孕妇可以正常分娩健康的宝宝。

妊娠期高血压疾病是孕期最常见的并发症的一种。

在加拿大每100例典型妊娠中

- 有1例会受既有高血压的影响
- 有5或6例会受妊娠期高血压的影响
- 有1或2例会受先兆子痫的影响



这些妇女中只有极少数人会在孕期经历严重健康问题。

本文提供的客户-友好信息是以安省助产士协会“临床实践指导”第15条：妊娠期高血压失调为基础。旨在帮助您在接受助产士的护理时，更好地了解一些注意事项和选择。此无意取代您和助产士就知情选择将进行的讨论。阅读本文后，如果您有任何疑问、担忧或想法，请与您的助产士沟通。

什么是高血压？

高血压是临床术语用以描述血压过高。血压是指血液由心脏经动脉血管送出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值。助产士和其他医务人员通过将袖带缚于上臂（充气）加压，然后用听诊器听血流来测量血压。可以用两个数字来描述测量的血压。第一个数字（收缩压）用以描述当您心脏跳动时动脉里的压力。第二个数字（舒张压）描述当您的心脏在两次跳动之间的休息状态时动脉里的压力



血压读数“120比80。” 血压以毫米汞柱(mmHG)量度。

当孕妇的舒张压达到或超过90毫米汞柱时，便被认为患有高血压。通常仅一次测量异常并不意味着您就有高血压。经两次或多次测量血压，如所测血压值均高于正常才可以作出高血压的诊断。

为什么有些孕妇会出现先兆子痫？

科学家们不完全清楚是什么原因导致先兆子痫。也许是胎盘在发育过程中出现差异而导致的结果。这种不同的发育过程可能损害了胎盘，使之释放化学物质进入母亲的血液，这将：

- 导致高血压。
- 影响肾功能，导致蛋白质释放入尿液。

有些妇女比其他人更有可能出现先兆子痫。如果您有下列一项或更多的风险因素，您更有可能出现先兆子痫。

先兆子痫的风险因素：

- 您过去有过先兆子痫
- 您有糖尿病或是有影响免疫系统的炎症性疾病（比如狼疮）
- 您怀的是双胞胎
- 您家族成员中有先兆子痫的病史（您的母亲或姐妹妹妹有有过先兆子痫）
- 您是初次怀孕
- 您怀孕之后的身高体重指数(BMI)超过30（您超重）

哪些测试会显示我有妊娠期高血压疾病？

您的助产士会定期测量您的血压。您或您的助产士也可能会使用一种试纸来检测您尿液中的蛋白含量。助产士通过这两种方法来监测您是否可能患有妊娠期高血压疾病。

仅一次高血压测量值并不意味着您就有高血压——一般如有两次或以上的高血压测量值才可以作出高血压的诊断。同样地，一次阳性试纸测试（+1 或更高）并不意味着您尿蛋白含量达到有害程度。

您的助产士可能会更加密切地监测以防病情发展。还有一点也很重要，即孕妇要留意可能意味着先兆子痫出现的其他症状。

先兆子痫的其他症状

如果出现这些情况，
请联系您的助产士：

- 持续头痛，虽经服用1000毫克泰诺（对乙酰氨基酚）两次，中间间隔4小时，头痛仍不缓解（您已刚吃过东西且也喝足水份）
- 视觉有问题：视线模糊，有闪光，视野有黑点
- 胃痛
- 比平常更觉恶心（反胃）或呕吐
- 胸口疼痛或气短

如果我有妊娠期高血压疾病会出现什么情况？

如果您的助产士怀疑您有妊娠期高血压疾病，可能会安排您去见医生。需要的话，医生会开一些化验测试您的身体状况，必要时会开具处方药物。在某些社区，助产士可以通过与当地医院及医生的沟通而直接安排这些化验检测。

根据您的血压测量值、总体情况、怀孕多久以及个人的意愿和喜好，可以考虑以下建议：

药物	专科医生可能建议您服用药物来降低血压。有很多种降血压药可以在孕期及哺乳时期安全服用。
额外的测试	<ul style="list-style-type: none">• 尿液测试尿蛋白含量是否升高，以检查您肾脏的健康状况。• 血液测试，检查您的肾脏和肝脏功能是否异常，并检查您的凝血功能• 可能会建议增加超声波检查次数，以检测胎儿的生长发育状况
婴儿早产	在某些情况下，根据母亲的健康稳定状况，可能需要接受催产（人工发动分娩）使胎儿提早出生。

医生可能有必要接管对您的诊疗。这种情况下，您的助产士会继续给您提供支持，而一旦您妊娠期高血压疾病的状况得到改善，助产士会继续成为您的主要孕产保健负责人。

妊娠期高血压疾病会怎样影响我的怀孕和生产？

很多有妊娠期高血压疾病的孕妇，包括有先兆子痫的，都可以生下健康的宝宝。

怀孕期间，您的助产士可能会建议更密切的监测相关状况以确保您和宝宝健康良好。监测可能包括：

- 更频繁的血压测量
- 尿液测试
- 血液测试
- 超声波检查胎儿的生长发育状况

除此之外，不论您是否患有妊娠期高血压疾病，您怀孕及生产的许多方面仍然相同。助产士会与您讨论妊娠期高血压疾病可能会影响到您选择在哪儿分娩的决定。

我生了宝宝之后情况会怎样？

如果您生下宝宝后感觉疼痛，您的助产士可能会建议您避免服用某些药物。如果怀孕期间您的血压一直偏高，建议您服用对乙酰氨基酚（泰诺），以缓解产后疼痛。通常不建议您服用布洛芬（Advil）。

产后，您的助产士会监测您的血压以确保血压不会再继续升高。大多数孕期有高血压的妇女会发现，她们生下宝宝不久血压就恢复正常。

也有些妇女在生下宝宝后仍然需要服药控制高血压。您的助产士和/或医生会与您讨论并建议您服用哪些药物。许多控制高血压的处方药物在哺乳期都可以安全服用。

有些情况下，某些妇女是在生下宝宝后才出现妊娠期高血压疾病的症状。产后出现的妊娠期高血压疾病可以是轻微的也可以非常严重。这就是为何妇女要留意可能意味着先兆子痫（见先兆子痫的其他症状一表）出现的其他症状。如果您在产后有这些迹象或症状，立刻传呼您的助产士。

您的长期健康

有过妊娠期高血压疾病的妇女今后怀孕期间出现妊娠期高血压疾病的风险会增加。她们在往后生活中患上慢性高血压的风险也更高。

您的助产士可以跟您谈及可以做些什么来降低未来出现血压问题的风险。

您的助产士也会将您血压方面的信息提供给您的家庭医生、执业护士或是其他将负责您医疗保健的人员，他们会在您离开助产士的孕产保健后继续为您提供保健服务。

您需要更多信息？

如果您有任何疑问、担忧或想法，请与您的助产士沟通。您可以把它们写在下面或另一张纸上：
