

一、什麼是妊娠高血壓

1. 指懷孕 20 週以後血壓的收縮壓高於 140mmHg 或舒張壓高於 90mmHg，或妊娠後期之血壓比早期收縮壓升高 30 mmHg 或舒張壓升高 15mmHg。
2. 危險因子: 常見初產婦、高血壓家族史，曾發生過妊娠高血壓，年齡>35 歲的產婦，多胞胎，已有高血壓、糖尿病或腎臟疾病，胎兒水腫等。

二、症狀



嚴重者更出現上腹部疼痛

(有異常情形提早就醫)

三、護理指導

1. 妊娠期間:

- (1) 臥床休息的重要性: 採左側臥，可減輕子宮壓迫下腔靜脈使靜脈回流量增加，以利血液循環、胎盤和腎臟的血流灌注使血壓下降。
- (2) 避免長時間站立，改變姿勢時，宜緩慢移動。
- (3) 攝取均衡飲食，維持高蛋白、低膽固醇、低熱量、低鈉鹽的食物如牛奶、雞蛋、乳酪、肉類、魚類、豆類，而油炸、奶油應盡量避免。
- (4) 觀察水腫: 正常懷孕末期會足部水腫，但妊娠高血壓的水腫會出現在懷孕 4~6 個月，且進展到眼瞼。
- (5) 依醫囑按時服藥，勿自行停藥。
- (6) 自我監測體重增加情形以及早晚

監測記錄血壓變化。

2. 產後期間:

- (1) 攝取均衡飲食，維持高蛋白、低膽固醇、低熱量、低鈉鹽的食物，如牛奶、雞蛋、乳酪、肉類、魚類、豆類，而油炸、肉汁、奶油應盡量避免。
- (2) 觀察血壓 24-48 小時，每一~二週做一次產檢，密切注意血壓、水腫變化，如有惡化須立即就醫診治，重症患者須住院治療控制血壓。
- (3) 妊娠高血壓在產後 10-14 天其症狀均會逐漸消失。

妊
娠
高
血
壓
護
理
指
導

如對術後護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166

95.06 制, 112.05 修

現代醫療，傳統照顧