

孕期誘發性高血壓病人之護理指導

妊娠高血壓是指懷孕 20 週後，妊娠中血壓的收縮壓高於 140mmHg 或舒張壓高於 90mmHg；或是比未妊娠時之收縮壓高 30mmHg 或舒張壓高 15mmHg，血壓的確定需要至少 2 次間隔 6 小時以上的測量為準

一、飲食之注意事項：

1. 均衡的飲食，攝取纖維質高的食物，以預防便秘。
2. 多吃富含高蛋白質的食物，如：魚肉、牛肉、雞肉、豆類。每日建議量：80 ~100gm 或 1.5 克/公斤/天，以補充尿中所流失的蛋白質。
3. 避免吃刺激性食物，如：辛辣食品、咖啡、酒。尤其禁止煙、酒。
4. 盡量少吃高膽固醇食物，例如：牡蠣、蝦、螃蟹、蛋黃、內臟等。
6. 勿吃太鹹，避免醃製品或罐頭加工食品(<6mg/天)。
7. 水份的攝取量，每天約攝取 2000-2500cc。

二、活動之注意事項：

1. 適當的臥床休息或減少體力活動，可安排一些輕鬆的休閒活動，
2. 孕婦應多臥床休息，可左側臥式，減輕子宮壓迫下腔靜脈，因而使靜脈回流增加。
3. 若下肢水腫，可於臥床時抬高足部，促進血液回流，減輕水腫。
4. 保持情緒穩定，減少焦慮不安。
5. 維持環境安靜，減少不必要的刺激，避免痙攣的發生。

三、日常生活之注意事項：

1. 每日按時服藥及定時測量血壓，每 1~2 週需做一次產前檢查，有異常應提早就診。
2. 藥物治療期間需密切觀察血壓之變化、呼吸狀況、膝反射情形及輸出入量，以利早期發現硫酸鎂中毒的危險徵兆。
3. 理想血壓應控制在 140-150/90-100mmHg 之間，若血壓太高，母體發生腦中風及鬱血性心衰竭的機會上升，但血壓太低又會增加母親腦部缺血及胎盤缺血之危險。
4. 口服降壓藥偶有暫時性頭暈、頭痛、倦怠感、臉部潮紅情形。
5. 洗澡水溫適中，勿太熱或太冷。
6. 瞭解子癇前症的危險徵兆，如：血壓異常快速上升、嚴重頭痛、體重不正常增加、視力障礙、全身性水腫、少尿<30ml/hr、嚴重噁心嘔吐、腹部痛、

精神不濟等，須有立刻就醫的警覺性。

7. 依胎兒成熟度及母體狀況，選擇生產時機及生產方式。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康