

高血压与怀孕：这对您和您的宝宝意味着什么



什么是高血压？

高血压 (high blood pressure) 又名 hypertension。如果您患有高血压，您的血液对血管壁的推动力通常会过高。这可能会在未来导致健康问题。控制血压可以帮助您和您的宝宝保持健康。许多人不知道自己患有高血压，因为他们可能没有或未曾注意到任何症状。这就是为什么在孩子出生前后坚持进行所有预定的医疗保健就诊非常重要。您的医疗服务提供者 (health care provider, HCP) 可能会告知您，您患有以下三种类型的高血压之一，它们可能发生在孕前、孕期或产后：**慢性高血压、妊娠期高血压或先兆子痫。**

慢性高血压	妊娠期高血压	先兆子痫
<ul style="list-style-type: none">• 在您怀孕前或怀孕早期 (20 周之前) 出现• 不会在婴儿出生后消失	<ul style="list-style-type: none">• 首次出现在怀孕 20 周后• 通常会在婴儿出生后消失	<ul style="list-style-type: none">• 通常出现在怀孕 20 周后• 可能出现在婴儿出生后 (产后先兆子痫)• 婴儿出生 4-6 周后消失

为什么高血压是一个令人担忧的问题？

虽然大多数患有高血压的孕妇都能生出健康的宝宝，但如果不及时治疗，高血压对母亲和婴儿来说可能会非常危险。

对您：	对您的宝宝：
<p>高血压可能会增加下列情况出现的几率：</p> <ul style="list-style-type: none">• 先兆子痫• 妊娠后期癫痫发作 (子痫)• 心脏和肾脏疾病• 中风• 早产	<p>高血压可能会增加下列情况出现的几率：</p> <ul style="list-style-type: none">• 早产，有可能会导导致呼吸和其他问题• 婴儿出生后过小

有哪些体征和症状？

慢性高血压与妊娠期高血压通常没有明显症状。许多人并不会觉得不舒服。

先兆子痫经常有突然出现的症状。一些警告信号可能包括：

- 挥之不去的头痛
- 严重的恶心或呕吐
- 呼吸困难
- 视力的变化, 包括看到斑点或视力模糊
- 手或脸部浮肿
- 头晕
- 胃右上侧或右肩疼痛
- 腿部和脚部肿胀
- 尿液中含有蛋白质——您的医疗服务提供者在检测您的尿液时能够识别出来
- 快速增重——一周内增重 3-5 磅

产后先兆子痫是一种罕见的情况, 可发生在产后最迟 6 周后。它可能具有上面列出的相同症状。

如有任何症状, 请尽快向您的医疗服务提供者报告。

由于有些人可能没有或未曾注意到高血压或先兆子痫的症状, 所以一定要定期进行所有的医疗保健就诊。在您进行医疗保健就诊期间, 您的 HCP 可能会检查您的血压和尿液中的蛋白水平是否较高。同样重要的是, 与您的 HCP 讨论您目前的盐摄入量, 并决定在孕期减少盐摄入量的安全性。

有很多方法可以帮助您健康妊娠并生出健康的宝宝。检查一下您已经采取的积极措施和您计划开始的措施。

我这样做了	我会开始这样做	积极措施
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我坚持进行所有的医疗保健就诊。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我知道自己是否有危险, 并能注意是否有先兆子痫的迹象。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我一整天都摄入均衡饮食和零食。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我的饮食中包括水果、蔬菜和全谷物。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我摄入不同类型的蛋白质 (如鸡蛋、鱼、豆子、豌豆、瘦肉和家禽)。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我摄入的大部分谷物都是全谷物 (如燕麦或全麦面包)。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我每天至少喝 6-8 杯水。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我每天睡 8-10 小时来获得充足睡眠。
在适当的情况下, 按照您的医疗服务提供者的建议:		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我定期测血压。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我按处方服药。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我每天至少活动 30 分钟。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我遵循我的医疗服务提供者的建议。

如果您有任何症状, 一定要告知您的医疗服务提供者。

在您生完孩子后:

- 监测您的血压
- 遵循您的医疗服务提供者的建议
- 继续摄入健康的食物, 坚持运动, 保持健康体重
- 前往所有医疗保健就诊, 并且至少每年去看一次您的 HCP 进行血压监测

本材料仅提供基本信息。

更多详细信息, 请联系 WIC 的医疗服务提供者或营养师。

此机构为所有人提供平等服务。