

# 预防妊娠期高血压 保障母婴健康

妊娠期高血压疾病是孕妇常见的并发症之一，严重危害母婴健康。如何预防和治疗妊娠期高血压疾病成为了当前医学界和社会关注的焦点。本文旨在介绍孕妇如何预防妊娠期高血压疾病的发生，以期为孕妇提供科学有效的预防和治疗建议，保障母婴健康。

## 妊娠期高血压的危害及发生原因

**妊娠期高血压疾病的危害**  
孕妇可能会出现头痛、视力模糊、肝功能异常、心脏负荷加重等症状，甚至会发生脑出血、急性肺水肿等严重并发症。而对胎儿来说，妊娠期高血压疾病容易导致胎盘早剥、胎儿宫内发育受限、死胎等不良结局。

### 妊娠期高血压的发生原因

妊娠期高血压疾病的发生原因较为复杂，可能与孕妇自身的身体状况、环境因素、遗传因素等多种因素有关。一些已知的危险因素包括年龄过大或过小、高龄初产妇、多胎妊娠、肥胖、高血压家族史等。此外，妊娠期高血压疾病还可能与孕妇的生活方式、心理因素、营养状况等有关。

## 高危人群的干预措施

### 生活方式调整

对于高危人群来说，应该注意保持良好的生活习惯，包括适量运动、均衡饮食、避免过度劳累等。此外，高危人群还需要特别关注自己的体重变化，避免肥胖对身体健康造成不良影响。

### 药物预防

钙剂和镁剂可以有效缓解孕妇的血管收缩，从而降低血压水平。对于存在高血压家族史或者其他明显危险因素的孕妇，可以考虑口服低剂量阿司匹林进行预防。

### 定期随访和检查

孕妇应该定期到医院进行产前检查，包括测量血压、尿常规、肝功能等指标。对于出现异常情况的孕妇，应该及时进行治疗和干预。

## 低危人群的预防措施

### 均衡饮食

低危人群应该注意摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养素，同时避免过多的盐

分和脂肪摄入。此外，低危人群还可以适当增加摄入含有镁和钙等元素的食物，如豆腐、海带等，从而缓解血管收缩，降低血压水平。

### 适量运动

低危人群可以选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、游泳等，每次30分钟左右，每周至少进行3次以上。适量运动不仅可以增强身体的代谢功能，还可以促进血液循环，从而降低血压水平。

## 专业预测检查

专业预测检查在妊娠期高血压疾病的预防和治疗中起着至关重要的作用。常见的预测检查包括血压监测、尿蛋白定量、血小板计数、肝功能检查等。这些检查可以及早发现孕妇是否存在高血压疾病的风险，并进行干预措施，避免疾病的进一步恶化。同时，这些检查也可以帮助医生更好地制定治疗方案，提高治疗效果。

湖南省永州市江华瑶族自治县  
人民医院产科 唐娟

分娩是女性人生中十分重要的阶段，无论采用哪种分娩手段，产妇均会承受一定风险，高质量的分娩与产妇的生命安全密切相关。顺产是自然的分娩方式，符合母体的生理过程，有助于产妇身体的自然恢复。相比剖腹产，顺产对产妇的手术风险较低，包括感染、出血和手术创伤等。

顺产后，产妇的子宫需要逐渐恢复到正常大小和位置，这期间产妇需要遵循医生的建议，包括定期就诊和遵守恢复期的活动限制，以促进子宫恢复。同时，正确的阴道护理和伤口护理是关键，包括保持清洁、避免感染和遵循医生的建议。此外，产后恢复期对于乳房护理尤为重要，特别是对于母乳喂养的产妇。正确的哺乳姿势、避免乳头破裂和堵塞乳腺的方法都需要学习和实践。恢复期间，产妇需要注重均衡饮食和充足的营养摄入，以帮助身体恢复和满足哺乳的需求。具体来说，顺产产妇产后护理要注意以下几个方面。

**休息** 产后休息对恢复身体至关重要。产妇需要充足的休息和睡眠，以帮助身体恢复。亲朋好友可以帮助照顾宝宝，让产妇有时间休息。

**饮食** 合理的饮食对产妇的康复很重要。产妇应该摄入丰富的营养食物，包括蛋白质、维生素、矿物质和纤维。饮食应均衡，包括蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和低脂乳制品。

**保持清洁** 产妇需要保持外阴区域的清洁，每天用温水轻轻清洗，并保持干燥。避免使用刺激性化学品或香皂。

**避免重物提拿** 产后身体较弱，应避免提拿重物，以免对腹部和盆腔肌肉造成过度压力。

**恢复锻炼** 适度的锻炼有助于产妇身体的康复。医生会根据产妇的具体情况给出适当的锻炼建议，如做产后恢复体操或散步等。

**乳房护理** 母乳中包含多种对成长效率有益的成分，含有的矿物质、乳糖、脂肪、蛋白质等更利于新生儿吸收、消化，还可以降低一些疾病发生的概率。如果产妇选择母乳喂养，正确的乳房护理很重要。确保正确的吸吮姿势，避免乳头破裂和感染。如果乳房疼痛或有问题，及时咨询医生或产科护士。

**心理支持** 产后抑郁症是一种常见的心理健康问题。产妇需要得到家人和朋友的理解和支持。如果产妇感到情绪低落或焦虑，应及时咨询医生。加强宣教可以让产妇更多地掌握育儿技巧和自护技能，让产妇感受到责任感，从而主动地调节心态。

**规律就诊** 产后定期就诊非常重要。医生会进行产后复查，确保产妇身体恢复良好，并提供必要的医疗建议。

日照市人民医院 宋祥兰

# 妊娠合并糖尿病 饮食和运动建议

妊娠糖尿病的发生是由于孕妇在妊娠期间产生的激素和其他生理变化对胰岛素的影响，导致体内的胰岛素分泌不足或对胰岛素的利用不当，使得孕妇的血糖水平升高，无法正常控制，进而出现糖尿病的症状。妊娠糖尿病对母婴健康都有一定的风险，对于孕妇来说，妊娠糖尿病增加了妊娠期并发症的风险，如高血压、子痫前期、胎盘功能不全等。对于胎儿来说，妊娠糖尿病可能导致巨大儿、新生儿低血糖、呼吸窘迫综合征等并发症的风险增加，因此采取正确的饮食和运动习惯对于控制血糖水平至关重要。以下是关于妊娠合并糖尿病患者的饮食和运动建议。

## 饮食

**控制碳水化合物摄入量。** 选择复杂的碳水化合物，如全麦面包、糙米和全谷物，以避免快速释放的糖分进入血液。分散饮食，避免一次性摄入大

量碳水化合物。

**增加蔬菜和水果摄入量。** 蔬菜和水果富含纤维和营养素，对于控制血糖和维持健康的体重至关重要。选择低糖水果，如苹果、橙子和莓类水果。

**控制脂肪摄入量。** 选择健康的脂肪来源，如橄榄油、坚果和鱼类富含的 $\omega-3$ 脂肪酸。避免高脂肪和高胆固醇的食物，如炸食物和加工肉类。

**分散进餐。** 将食物分成小份多餐，每天进食5~6次，保持血糖稳定。不要跳餐，尤其是早餐。

**控制饮食中的糖分。** 避免加工食品和饮料中的糖分，如糖果、甜点和软饮料。选择无糖或低糖替代品。

## 运动

**遵医嘱。** 在开始或改变任何运动计划之前，咨询医生是至关重要的。他们可以根据情况提供个性化的建议。

**适度的有氧运动。** 进行适

度的有氧运动，如散步、游泳、瑜伽或骑自行车。每周至少进行150分钟的有氧运动，分散在不同的日子里。

**力量训练。** 力量训练有助于增强肌肉和改善血糖控制。使用轻负荷和高重复的训练方法，避免过度用力 and 举重。

**避免长时间静坐。** 长时间静坐会影响血糖水平和新陈代谢。尽量避免长时间坐着，每隔一段时间站起来活动一下。

**监测血糖。** 在运动前和运动后监测血糖水平的变化。这有助于了解运动对血糖的影响，并根据需要进行调整。

总之，对于妊娠糖尿病的管理，主要包括饮食控制、适度的体育锻炼和必要的药物治疗。通过合理的饮食和运动，可以帮助控制血糖水平，降低并发症的风险，确保母婴的健康。此外，定期监测血糖水平、接受医生的指导也是管理妊娠糖尿病的关键。

日照市妇幼保健院 李凤