孕中期文章
文章

妊娠高血壓是什麼？有什麼症狀？做好飲食控制回歸健康孕生活

十一月 4, 2022

妊娠高血壓，指的是孕婦過去並沒有高血壓，而到了懷孕期間，才出現高血壓症狀。若為較嚴重的妊娠高血壓，將對媽媽、胎盤及胎兒造成影響，甚至造成胎兒發育不全，進而有生命危險。

Author(s): 審稿人 – 盧咸銘醫師

妊娠高血壓在初期階段較難察覺，特別是過去沒有血壓疾病史的孕媽咪。因此，了解妊娠高血壓，更有機會及時發現以投入藥物治療，或是調整飲食、增加運動以預防，避免妊娠高血壓對自己與胎兒留下不好的影響。

妊娠高血壓，指的是孕婦過去並沒有高血壓，而到了懷孕期間，才出現高血壓症狀。若為較嚴重的妊娠高血壓，將對媽媽、胎盤及胎兒造成影響，甚至造成胎兒發育不全，進而有生命危險。

妊娠高血壓在初期階段較難察覺，特別是過去沒有血壓疾病史的孕媽咪。因此，**了解妊娠高血壓，更有機會及時發現以投入藥物治療，或是調整飲食、增加運動以預防妊娠高血壓**，避免妊娠高血壓對自己與胎兒留下不好的影響。

妊娠高血壓是什麼？詳解妊娠高血壓 4 大種類及症狀

懷孕期間出現的高血壓症況，皆會歸類為妊娠高血壓（Gestational hypertension），如高血壓合併水腫及蛋白尿，則稱為子癇前症，也是妊娠高血壓的一種。以下整理妊娠高血壓的種類：

妊娠高血壓分類

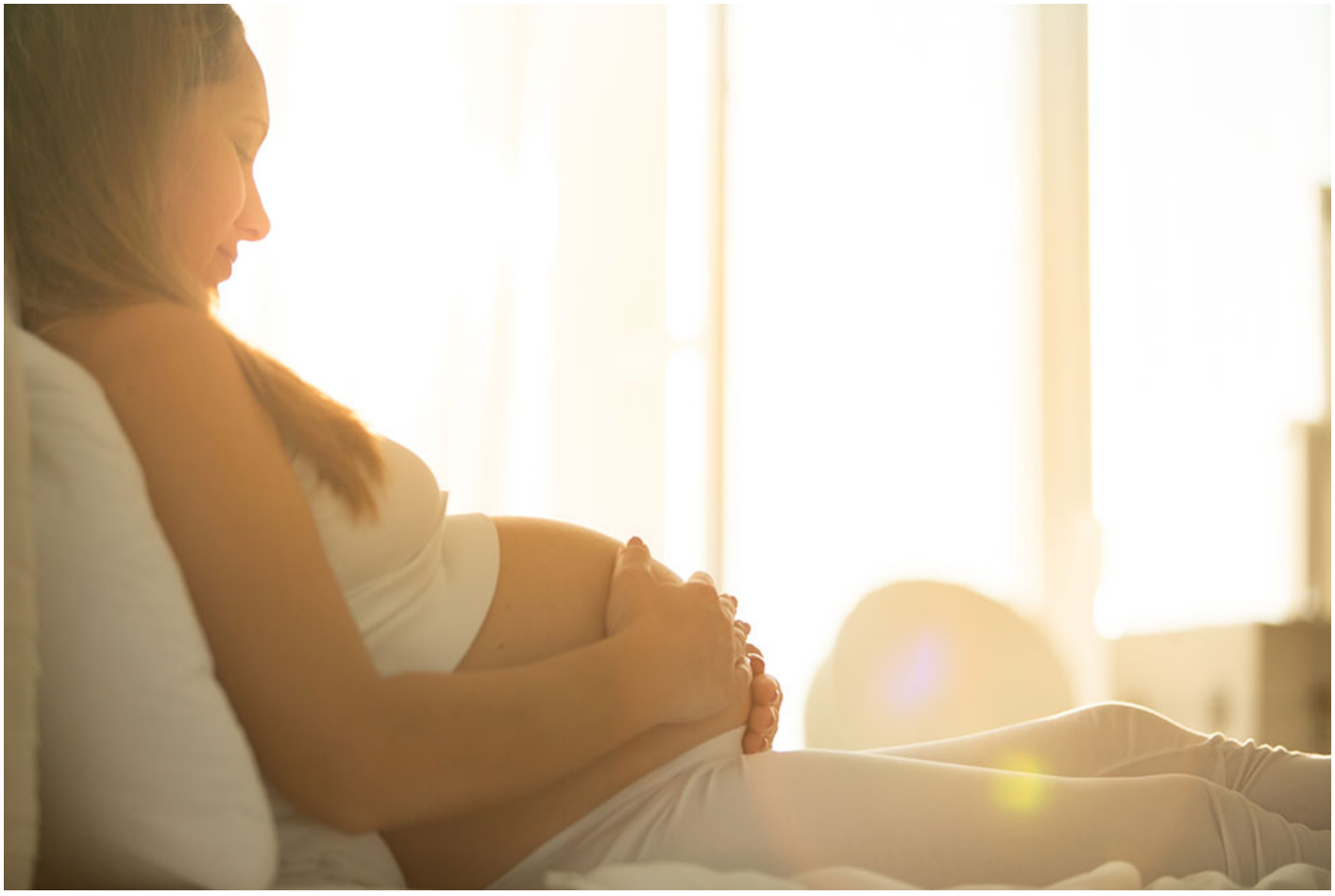
種類	症狀
妊娠高血壓	通常是指懷孕20週或是產後24小時內，**僅出現高血壓症狀，沒有出現水腫、蛋白尿等症狀**，且在產後10天內，血壓即恢復正常

子癇前症	懷孕20週後出現高血壓，且出現水腫或蛋白尿其中一症狀，則會診斷為子癇前症。**子癇前症的症狀，還包含噁心、嘔吐、全身性水腫、視力模糊**
子癇症	當子癇前症患者除了高血壓、水腫及蛋白尿，**還出現痙攣或昏迷症狀，則為子癇症**
慢性高血壓	高血壓的發生在懷孕20週以前（含懷孕前），或持續到產後6週以上

妊娠高血壓的檢查，基本上是血壓量測及尿液檢查。**血壓量測至少需間隔六小時量測2次**；而尿液檢查則是檢測蛋白尿。當血壓或蛋白尿的數值如下所示，就會被診斷為妊娠高血壓。

- 收縮壓140mmhg以上
- 舒張壓90mmhg以上
- 一天的尿蛋白為300mg以上

妊娠高血壓症狀為高血壓及蛋白尿，其餘則為無自覺症狀，通常進行產檢後，才可能知道自己有妊娠高血壓。在少數情況下，可能會出現嚴重水腫、頭痛、視線模糊、上腹部疼痛、噁心嘔吐等症狀，甚至可能一週內體重上升1公斤。**建議孕媽咪要定期產檢，並隨時注意身體狀況，降低高血壓風險**



▲了解妊娠高血壓，更有機會及時發現以投入藥物治療，或是調整飲食、增加運動以預防妊娠高血壓，避免妊娠高血壓對自己與胎兒留下不好的影響。

高血壓病史、高齡產婦？妊娠高血壓可能會找上這些孕媽咪

每個孕媽咪，都有發生妊娠高血壓的可能性。**有 5%~10% 的孕媽咪，在懷孕 20 週後會出現妊娠高血壓。**不過，若是過去有糖尿病等慢性病，或是高齡生產的孕媽咪，在懷孕期間出現妊娠高血壓的機率會比較高。以下整理妊娠高血壓高風險族群，協助媽咪提早注意身體狀況。

妊娠高血壓高風險族群：

- 原本就有糖尿病、高血壓、腎臟疾病等慢性病的孕媽咪
- 大於40歲的高齡產婦
- 第一次生產的孕媽咪
- 之前懷孕有出現妊娠高血壓的孕媽咪
- 家族有高血壓病史
- 多胞胎，如雙胞胎
- 葡萄胎

妊娠高血壓若不加以控制，對孕媽咪及胎兒會有不良影響

懷孕期間，妊娠高血壓若不加以控制，當收縮壓升高至160mmHg以上，或舒張壓高於110mmHg則會是較嚴重的妊娠高血壓。若在懷孕期間發生嚴重的妊娠高血壓，對於母親與胎兒，都會造成嚴重的影響。

妊娠高血壓對媽媽的影響：

1. **HELLP症候群：**為重度特殊形式的子癇前症，常引起溶血性貧血、血小板減少，會造成凝血功能異常，增加孕媽咪與胎兒的死亡率。
2. **腦出血：**血壓升高，可能會因腦血管破裂，導致腦出血或蛛網膜下出血。
3. **急性妊娠脂肪肝：**有妊娠高血壓的孕媽咪，出現急性脂肪肝的機率較高。急性肝功能不全，將有可能導致媽咪與胎兒的生命危險。
4. **高血壓急症：**血壓升高且無法得到控制。

妊娠高血壓對寶寶的影響：

1. **胎兒發育不全：**由於血管收縮，以至於提供給胎兒的營養及氧氣不足，造成胎兒出生體重偏低。
2. **胎兒窘迫：**因為子宮內的生長環境不佳，容易出現胎兒窘迫的徵兆，醫師可能會評估需要早產
3. **胎盤早期剝離：**妊娠高血壓，容易造成胎盤著床於子宮內膜不順利、胎盤功能不佳，胎盤早期剝離便更容易發生，也因此胎兒容易早產。

妊娠高血壓治療：孕媽咪需按時監測血壓，尋求醫師評估症狀

妊娠高血壓的治療過程中，**孕媽咪除多休息、調整飲食外，需早晚按時量血壓，定時定期進行產檢，維持穩定的心情來控制血壓。**而降血壓藥物的使用並不簡單，若母體的血壓下降，往子宮運送且含有氧氣的動脈血量會減少，胎兒可能因此陷入缺氧、缺少營養的狀態。因此，藥物治療需要醫師的嚴格指導。

通常在生產後，妊娠高血壓的症狀就會得到改善。因此，醫師會依據臨床症狀，來決定是否終止懷孕或生產。**如孕婦血壓過高，採取即時投藥等措施仍無法有效控制，醫師可能會判斷需要終止懷孕；若胎兒肺部發育成熟、靠近分娩期，或是胎兒生長遲滯，醫師可能會評估提早生產。**

雖然妊娠高血壓，在生產後會有所改善，但若原本情況較嚴重的人，高血壓和蛋白尿的症狀，可能還是會持續存在，建議保持追蹤身體狀況。



▲若在懷孕期間發生嚴重的妊娠高血壓，對於母親與胎兒，都會造成嚴重的影響。

妊娠高血壓注意事項：控制飲食、保持運動好習慣，改善妊娠高血壓

妊娠高血壓除隨時監控血壓、藥物治療外，建議做好日常照護，調整飲食、保持運動習慣，積極控制高血壓。以下整理醫師建議的 5 點「妊娠高血壓注意事項」，協助孕媽咪，將妊娠高血壓的風險壓到最低。

妊娠高血壓注意事項：

1. **妊娠高血壓飲食控制：以高蛋白、清淡的食物為主**
   飲食方面可多攝取高蛋白質食物，肉類蛋白質可調節、降低血壓。料理上也建議盡量清淡、少鹽為主，若因妊娠高血壓，**而有水腫症狀的孕媽咪，更建議要注意鹽分的攝取。**

   此外，孕媽咪也可以多吃富含維生素C的蔬果，如芭樂、奇異果，可以擴大血管彈性，降低高血壓風險。

衍伸閱讀：＜懷孕後期飲食控制對策～吃對營養增加寶寶體重
衍伸閱讀：＜懷孕初期飲食建議 -要營養均衡又不過量，吃什麼最好？

2. **保持運動好習慣**
   運動可以有效降低血壓，因此有運動習慣的人，通常較不易出現高血壓。**建議可以進行游泳、快走等中強度的有氧運動，來改善妊娠高血壓**

   衍伸閱讀：＜懷孕初期動起來！孕婦每週在家運動150分鐘維持孕期健康
   衍伸閱讀：＜懷孕初期可以運動嗎？瑜伽和低衝擊運動幫媽媽和寶寶健康加分！

3. **維持輕鬆的心情**
   壓力過大，經常會導致疲倦與睡眠不足，血壓也因此容易變高。而有妊娠高血壓的母親，因擔心胎兒會不會受影響，在心情上更容易焦慮。建議孕媽咪保持平常心，有定期量測血壓就不用太擔心。

4. **注意體重變化**
   體重增加上升快速，不僅可能反映著妊娠高血壓，也可能是含有妊娠糖尿病等疾病的風險。**特別當懷孕中期後，須注意一週體重不得上升0.5公斤**。體重管理，也是妊娠高血壓預防的一大重點。

   衍伸閱讀：＜懷孕中期BMI和體重控制的秘訣

5. **充分的休息**
   懷孕期間建議要多休息，當孕媽咪躺下來時，子宮與腎臟的血液循環改善，血壓也會下降，能降低高血壓的風險。建議白天時，每隔一小時躺下來稍微休息，有助抑制血壓的上升。



▲醫師建議 5 點「妊娠高血壓注意事項」，協助孕媽咪，將妊娠高血壓的風險壓到最低。

不僅是被醫師診斷為妊娠糖尿病的媽咪，以上5點注意事項也適用每個懷孕媽咪。改善生活習慣、擁有健康的食生活，開開心心地迎接健康寶寶出生的那一天！

妊娠高血壓可以預防嗎？妊娠高血壓常見Q&A整理

以下整理妊娠高血壓常見Q&A，協助孕媽咪更了解妊娠高血壓。

Q1，妊娠高血壓可以預防嗎？
妊娠高血壓的原因不明，因此也較難預防。不過定期產檢，就能大致了解妊娠高血壓的發生機率，並可以開始調整生活與飲食習慣，以盡可能預防妊娠高血壓的發生。

Q2，確定診斷為妊娠高血壓後，照護者可以怎麼做？
醫師會協助孕媽咪釐清，位於妊娠高血壓哪一階段，並提醒孕媽咪要注意哪些症狀、生活習慣上可以怎麼調整。照護者提醒孕媽咪早晚量測血壓，並提醒孕媽咪參考本文注意事項，積極調整生活飲食習慣，便能控制妊娠高血壓。

Q3妊娠高血壓會有後遺症嗎？
妊娠高血壓若沒有好好照顧，可能會更進一步變成子癲前症，導致水腫、腦中風或心肺積水等症狀，最嚴重會有抽搐症狀，若未及時治療，可能會對母胎都留下不可逆的後遺症，且容易陷入生命危險。

Q4妊娠高血壓會需要安胎嗎？
正常情況來說不需要做到安胎，只要孕婦能夠好好的控制飲食且適量運動，維持好日常生活作息，情況便會好轉。但若症狀持續且加劇，仍建議盡速尋求專業醫師的協助及治療。

重點整理：

- 妊娠高血壓4大種類：妊娠高血壓、子癲前症、子癲症、慢性高血壓。
- 妊娠高血壓檢測標準：收縮壓140mmhg以上、舒張壓90mmhg以上、一天的尿蛋白為300mg以上。
- 妊娠高血壓對媽媽的影響HELLP症候群、腦出血、急性妊娠脂肪肝、高血壓急症。
- 妊娠高血壓對寶寶的影響：胎兒發育不全、胎兒窘迫、胎盤早期剝離。

參考：

- 懷孕的隱形殺手–認識妊娠高血壓（link)
- 馬偕紀念醫院（link)

- 聽身體說話，妊娠高血壓孕期危機（link)



立即分享