|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **妊娠期高血压出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、遵医嘱定期产检；产检间隔不超过2周；  2、规律服用降压药，定时监测血压；  3、如有需要，遵医嘱应用抗凝药物；  4、充分休息、适度锻炼，避免劳累，尽量左侧卧位；  5、少盐、低脂，适当补充优质蛋白质，补钙，控制体重合理增长；  6、头痛、头晕、恶心、呕吐、视物不清、心悸、心慌、胸闷、憋气、心慌心悸、上腹部不适等随诊；  7、腹痛、阴道流液、阴道出血等随诊；  8、水肿加重、尿少、茶色尿等随诊；血压高于160/100mmHg或低于130/80mmHg随诊；自数胎动，胎动减少随诊。 |  |
| **护理** | 一、居住环境与休息：  1、宜选择安静、舒适、光线柔和的房间, 避免环境因素引起血压波动。  保持良好的心情，避免因情绪波动引起血压升高。  2、孕期适当进行活动，活动时穿防滑拖鞋，如有头晕等立即卧床,避免摔倒。  3、孕期注意监测体重情况，每日清晨排空大小便后穿同样衣服测量体重，如体重每周增加大于0.5公斤时应警惕是否有水肿的发生，应尽早到医院就诊。  4、因妊娠期高血压孕妇的胎盘小动脉血管痉挛收缩，胎盘循环较差，故孕妇应注意观察胎儿情况，学会自数胎动，每日早、中、晚各数1小时，3次胎动数相加，乘以4，即为12小时胎动数，胎动计数在30次以上为正常，若过少或过多，应及时就诊。警惕胎盘早剥的发生，如有子宫持续收缩或阴道流血等情况也应立即就诊。  5、保证休息，减少亲朋好友探望，保证自己的睡眠充足，防止过度劳累，不要熬夜，产后新生儿与自己的睡眠调整到同步，避免因劳累引起血压升高，影响母亲身体健康。  二、个人卫生指导：  1、孕期注意个人及家庭环境的卫生，每次沐浴时间不可过长，水温不可过热，以免引起虚脱及胎盘早剥的发生。  2、产后应勤换内衣裤，保持外阴清洁，及时更换干净衣物及床单被罩，保持皮肤及床铺清洁干燥。  三、复查和随访：  遵医嘱口服降压药，产后42天及时复查，建议家中备血压计，每天定时监测血压，如出现头晕、眼花、头痛、水肿加剧或者血压≥140/90mmHg,应及时到医院就诊。 |  |
| **康复** | 1、规律作息，避免熬夜、精神紧张，避免长期心理压力过大。  2、家中常备血压计，加强血压监测。  3、如出现头晕、头痛、水肿加重、纳差等自觉症状，可能出现了妊娠期高血压疾病的并发症，须立即就诊。  4、因妊娠期高血压疾病影响子宫胎盘血流循环，因此须注意胎动，超声监测胎儿生长发育速度及脐血流，胎心电子监护或生物物理评分等方法加强胎儿宫内情况监测。  5、增加孕期检查频率，孕检注意症状及血压、水肿情况的变化及血、尿常规等实验室检查。  6、再次妊娠后从孕12周开始，根据医嘱每晚服用阿司匹林100-150mg，至36周。 |  |
| **营养** | 1、低盐膳食：食盐摄入量控制在3克/日之内，避免火腿、酱油、黄酱、咸菜、腌制食品和加工食品。如果烹调用5毫升酱油，就要减少1克盐。  2、保持体重合理增长，控制膳食总热量，坚持低脂肪膳食。  3、每日膳食包含足量的优质蛋白食物，如瘦肉、鱼虾、去皮禽肉、蛋类、低脂牛奶和酸奶等。  4、每日摄入1斤新鲜蔬菜和半斤水果，保证足量膳食纤维、维生素及微量元素。  5、适量饮水，大约1500毫升。 |  |