

## 患先兆子痫或妊娠高血压之后的生活

(Life after preeclampsia or gestational hypertension)

SIMPLIFIED CHINESE

### 怀孕是您未来健康的窗口

了解您的风险：在怀孕期间患有先兆子痫或妊娠高血压的妇女，日后生活中患以下疾病的风险较高：



患高血压的风险高出 4 倍



患心脏病的风险高出 2 倍



患二型糖尿病的风险高出 2-4 倍



患中风的风险高出 2 倍



患肾病的风险高出 4-8 倍



每 3 名妇女中就会有 2 名死于心脏病

### 您可以做什么

您可以降低风险：有先兆子痫病史并不意味着您会患上心血管疾病。

您可以在今天就做出改变，让明天更健康！



定期锻炼



服用处方药



饮食均衡  
健康

为自己和亲人  
采用健康的  
生活方式



在下次怀孕前  
咨询医生