

## 《2023 年 SOMANZ 妊娠期高血压指南》妇女及其家人10点注意事项 (Top 10 Points for Women and Their Families from the SOMANZ Hypertension in Pregnancy Guidelines 2023)

1	如果患孕期高血压，可能需要做一些检查来了解血压属于什么类型。这样会有助于选择所需要的治疗方法。高血压有几种不同类型：先兆子痫、妊娠期高血压、慢性高血压、白大衣高血压或隐性高血压。
2	所有女性都应在妊娠早期（妊娠前三个月）评估其患先兆子痫的风险。这可以通过结合个人病史、家族史和检测结果来完成。还有一些额外的检查可以改善先兆子痫的风险评估。这些检查在澳大利亚和新西兰并不普遍，如果想做检查，可能需要自己付费。
3	如果有患先兆子痫的风险，可以采取一些措施来减少患先兆子痫的几率。向医生或助产士咨询可以采取哪些步骤，包括： 1) 每天晚上服用150毫克阿司匹林（在怀孕16周前开始服用） 2) 如果发现膳食钙摄入量低，则服用钙片 3) 进行有氧运动（每周总计2.5-5小时）
4	如果有患先兆子痫的风险，每天晚上服用150毫克阿司匹林可以将风险降低60-70%。停止服用阿司匹林应遵医嘱。阿司匹林可以在妊娠34周后的任何时候停用。
5	如果有类似先兆子痫的症状（如血压升高、头痛或腿部肿胀），验血（sFlt-1/PIGF 比率）可以帮助排除先兆子痫的可能性，也可以排除未来 1-4 周内发生先兆子痫。这项检查在澳大利亚和新西兰并不普及，孕妇可能需要自己支付额外费用进行检测。目前，这项检查还不够可靠，无法帮助有关分娩时间的决定。
6	如果只有高血压（妊娠高血压或慢性高血压），则应将血压控制在目标水平 $\leq 135/85\text{mmHg}$ 以下。当血压控制在这个水平时，对母亲有益而且对婴儿无害。
7	如果想在家中检查血压，请使用已知可靠的仪器。居家血压检查或佩戴一整天的专用仪器可以帮助查明是否属于只在医生诊所才会出现的高血压类型，或者是否只在家中才出现高血压。血压可以在家里检查，但如果血压过高，应由医生指示处理方法。坚持去给宝宝做体检也非常重要。在家中测量血压并不能取代这些例行检查。
8	如果在怀孕 37 周或之后出现先兆子痫，则应计划分娩。如果在怀孕 37 周之前患有先兆子痫，根据具体情况，可能不需要立即分娩。如果分娩时间需要提前很多，医生可能会建议服用帮助胎儿肺部发育的药物。孕妇还可能需要服用镁来保护胎儿的大脑。医生会根据具体孕期情况来推荐这些药物。
9	如果患有先兆子痫，不应该服用某些称为非甾体抗炎药 (NSAIDs) 的药物。但是，如果生产后没有其他止痛药可供选择，可以在医院短期使用非甾体抗炎药。
10	如果在孕期患有先兆子痫或妊娠期高血压，应该向医生咨询以后可能发生的事情。以后患高血压、心脏病、中风或肾脏问题的风险更高。应该学会如何保持健康，并在未来的怀孕中预防血压问题。任何异常的检查结果，如尿液中的蛋白质或肝脏检查异常，都应该在怀孕后恢复正常。如果没有恢复正常，医生可能需要多做一些检查。