

《2023 年 SOMANZ 妊娠期高血壓指南》婦女及其家人10點注意事項 (Top 10 Points for Women and Their Families from the SOMANZ Hypertension in Pregnancy Guidelines 2023)

1	如果患孕期高血壓，可能需要做一些檢查來瞭解血壓屬於什麼類型。這樣會有助於選擇所需要的治療方法。高血壓有幾種不同類型：先兆子癇、妊娠期高血壓、慢性高血壓、白袍高血壓或隱性高血壓。
2	所有女性都應在妊娠早期（妊娠前三個月）評估其患先兆子癇的風險。這可以通過結合個人病史、家族史和檢測結果來完成。還有一些額外的檢查可以改善先兆子癇的風險評估。這些檢查在澳大利亞和紐西蘭並不普遍，如果想做檢查，可能需要自己付費。
3	如果有患先兆子癇的風險，可以採取一些措施來減少患先兆子癇的機率。向醫生或助產士諮詢可以採取哪些步驟，包括： 1) 每天晚上服用150毫克阿司匹林（在懷孕16周前開始服用） 2) 如果發現膳食鈣攝入量低，則服用鈣片 3) 進行有氧運動（每週總計2.5-5小時）
4	如果有患先兆子癇的風險，每天晚上服用150毫克阿司匹林可以將風險降低60-70%。停止服用阿司匹林應遵醫囑。阿司匹林可以在妊娠34周後的任何時候停用。
5	如果有類似先兆子癇的症狀（如血壓升高、頭痛或腿部腫脹），驗血（sFlt-1/PIGF 比率）可以幫助排除先兆子癇的可能性，也可以排除未來 1-4 周內發生先兆子癇。這項檢查在澳大利亞和紐西蘭並不普及，孕婦可能需要自己支付額外費用進行檢測。目前，這項檢查還不夠可靠，無法幫助有關分娩時間的決定。
6	如果只有高血壓（妊娠高血壓或慢性高血壓），則應將血壓控制在目標水準 $\leq 135/85\text{mmHg}$ 以下。當血壓控制在這個水準時，對母親有益而且對嬰兒無害。
7	如果想在家中檢查血壓，請使用已知可靠的儀器。居家血壓檢查或佩戴一整天的專用儀器可以幫助查明是否屬於只在醫生診所才會出現的高血壓類型，或者是否只在家中才出現高血壓。血壓可以在家裡檢查，但如果血壓過高，應由醫生指示處理方法。堅持去給寶寶做體檢也非常重要。在家中測量血壓並不能取代這些例行檢查。
8	如果在懷孕 37 周或之後出現先兆子癇，則應計畫分娩。如果在懷孕 37 周之前患有先兆子癇，根據具體情況，可能不需要立即分娩。如果分娩時間需要提前很多，醫生可能會建議服用幫助胎兒肺部發育的藥物。孕婦還可能需要服用鎂來保護胎兒的大腦。醫生會根據具體孕期情況來推薦這些藥物。
9	如果患有先兆子癇，不應該服用某些稱為非甾體抗炎藥 (NSAIDs) 的藥物。但是，如果生產後沒有其他止痛藥可供選擇，可以在醫院短期使用非甾體抗炎藥。
10	如果在孕期患有先兆子癇或妊娠期高血壓，應該向醫生諮詢以後可能發生的事情。以後患高血壓、心臟病、中風或腎臟問題的風險更高。應該學會如何保持健康，並在未來的懷孕中預防血壓問題。任何異常的檢查結果，如尿液中的蛋白質或肝臟檢查異常，都應該在懷孕後恢復正常。如果沒有恢復正常，醫生可能需要多做一些檢查。