

# 10 Điểm chính dành cho Phụ nữ và Gia đình trích từ Hướng dẫn của SOMANZ về Tăng huyết áp trong Thai kỳ 2023

(Top 10 Points for Women and Their Families from the SOMANZ Hypertension in Pregnancy Guidelines 2023)

1	Nếu bị huyết áp cao khi mang thai, quý vị có thể cần làm một số xét nghiệm để coi huyết áp thuộc loại nào. Như vậy sẽ giúp chọn phương pháp điều trị cần cho quý vị. Có một số loại huyết áp cao khác nhau: tiền sản giật, tăng huyết áp thai kỳ, tăng huyết áp mãn tính, tăng huyết áp áo choàng trắng hoặc tăng huyết áp ẩn giấu.
2	Tất cả phụ nữ nên sớm được đánh giá nguy cơ bị tiền sản giật trong thai kỳ (tam cá nguyệt thứ nhất). Có thể làm vậy bằng cách kết hợp bệnh sử riêng, bệnh sử gia đình và kết quả xét nghiệm. Có những xét nghiệm thêm có thể cải thiện việc đánh giá nguy cơ bị tiền sản giật. Những xét nghiệm này không phổ biến ở Úc và Tân Tây Lan và quý vị có thể phải trả tiền nếu làm xét nghiệm.
3	Nếu có nguy cơ bị tiền sản giật, có một số điều quý vị có thể làm để giảm nguy cơ bị bệnh này. Hỏi bác sĩ hoặc y tá hộ sinh về các bước quý vị có thể làm gồm có: 1) Uống 150mg aspirin mỗi tối (bắt đầu uống trước khi thai được 16 tuần) 2) Uống thuốc viên canxi nếu thấy lượng canxi trong thức ăn thấp 3) Tập thể dục nhịp điệu (tổng cộng 2,5 – 5 giờ mỗi tuần)
4	Nếu có nguy cơ bị tiền sản giật, nguy cơ này có thể giảm tới 60-70% bằng cách uống 150mg aspirin mỗi tối, và đừng quên uống. Phụ nữ nên ngưng dùng aspirin theo chỉ dẫn của bác sĩ. Có thể ngưng dùng aspirin bất cứ lúc nào sau khi thai được 34 tuần.
5	Nếu quý vị có các triệu chứng giống như tiền sản giật (ví dụ như huyết áp mức mới, nhức đầu hoặc sưng chân), thử máu (tỷ lệ sFlt-1/PIGF) có thể giúp loại trừ nguyên nhân tiền sản giật. Xét nghiệm này sẽ loại trừ nguyên nhân tiền sản giật trong 1-4 tuần sau đó. Xét nghiệm này không phổ biến ở Úc và Tân Tây Lan và có thể gây thêm phí tổn cho phụ nữ. Xét nghiệm này hiện không đủ mức độ tin cậy để giúp tính toán thời gian trong các quyết định về việc sinh nở.
6	Nếu quý vị chỉ bị huyết áp cao (tăng huyết áp thai kỳ hoặc mãn tính), huyết áp nên được kiểm soát ở mức huyết áp muốn có là $\leq 135/85$ mmHg. Khi huyết áp được kiểm soát ở mức này sẽ có lợi cho người mẹ mà không gây hại cho em bé.
7	Nếu quý vị muốn đo huyết áp ở nhà, hãy dùng máy đo được biết là đáng tin cậy. Đo huyết áp ở nhà hoặc máy đặc biệt được đeo trong một ngày có thể giúp phát hiện quý vị có bị loại huyết áp cao chỉ có tại phòng khám của bác sĩ hay huyết áp chỉ xảy ra ở nhà. Quý vị có thể đo huyết áp ở nhà, nhưng bác sĩ nên cho quý vị biết phải làm gì nếu huyết áp quá cao. Việc tiếp tục đi khám sức khỏe cho em bé cũng rất quan trọng. Đo huyết áp tại nhà không thay thế những lần đi khám đó.
8	Nếu quý vị bị tiền sản giật từ tuần lễ thứ 37 của thai kỳ trở về sau thì nên sắp xếp việc sinh nở. Nếu quý vị bị tiền sản giật trước tuần thứ 37 của thai kỳ thì việc sinh nở ngay lập tức có thể không cần thiết, tùy theo tình trạng của quý vị. Nếu cần sinh thật sớm, bác sĩ có thể đề nghị dùng các loại thuốc để giúp phổi của em bé phát triển. Quý vị cũng có thể được cho thuốc magiê để giúp bảo vệ não của em bé. Bác sĩ sẽ đề nghị dùng những loại thuốc này tùy theo quý vị đã mang thai được bao lâu.
9	Nếu bị tiền sản giật, quý vị không nên dùng một số loại thuốc gọi là NSAIDS (thuốc chống viêm không có steroid). Nhưng nếu không lựa chọn được thuốc giảm đau nào khác sau khi sinh, quý vị có thể dùng NSAID trong một thời gian ngắn khi nằm viện.
10	Nếu bị tiền sản giật hoặc tăng huyết áp thai kỳ, quý vị nên hỏi bác sĩ về những gì có thể xảy ra sau này trong đời. Quý vị có nhiều nguy cơ bị huyết áp cao, các vấn đề về tim, đột quỵ hoặc các vấn đề về thận hơn trong tương lai. Quý vị nên tìm hiểu những gì có thể làm để giữ sức khỏe và ngăn ngừa các vấn đề về huyết áp trong các lần mang thai sau. Bất kỳ xét nghiệm bất thường nào như chất đạm trong nước tiểu hoặc xét nghiệm gan bất thường, phải trở lại bình thường sau thai kỳ. Nếu không thì bác sĩ có thể phải xem xét thêm về các vấn đề này.

BP- Huyết áp, sFlt-1- tyrosine kinase-1 *giống fms* hòa tan được, PIGF- yếu tố tăng trưởng nhau thai, NSAIDs- thuốc chống viêm không có steroid