如何应对妊娠期高血压？

妊娠期高血压，是一种严重影响母婴健康的疾病。提起高血压大家都不陌生，是一种常见病症，也基本上是用药治疗；但妊娠高血压的患者在进行治疗的过程中需要考虑对胎儿的影响，并且妊娠期高血压进展快，对孕妈及胎儿的影响较大，是孕产妇和围生儿健康损害和死亡的主要原因之一。对于妊娠高血压，需要孕妇在孕期进行检查，才能够尽早的进行预防与治疗。

一、妊娠高血压疾病的症状

轻度：可无明显自觉症或轻度头头晕血压轻度升高，伴水肿水肿或轻度蛋白尿。

中度：血压升高，头痛眼花，恶心，呕吐，持续性右上腹痛

重度：血压升高明显，脑出血，心力衰竭，昏迷/，抽搐甚至死亡。

二、妊娠高血压疾病的五大分类与表现

妊娠高血压是暂时的，可能发展为子痫前期，产后12周血压仍未恢复则诊断为慢性高血压。

分类	时间特点	血压（mmHg）	尿蛋白	临床表现
妊娠期高血压	20周以后	≥140/90	阴性	产后恢复正常
子痫前期	20周以后	≥140/90	≥0.3g/24h或者阳性	头痛不适，血小板减少，上腹部不适
慢性高血压并发子痫前期	妊娠前	≥140/90	阴性	无
	20周以后	≥140/90	≥0.3g/24h或者阳性	头痛不适，血小板减少，上腹部不适
妊娠合并慢性高血压	妊娠前	≥140/90	无	持续到产后12周以后
	20周以后	≥140/90	无	
子痫	20周以后	≥140/90	≥0.3g/24h或者阳性	不能其他原因解释的抽搐

三、妊娠高血压的发病原因

目前医学领域对于妊娠高血压的发病原因没有明确的解释，一般认为妊娠高血压可能与以下几种因素有关：

1.子宫或胎盘缺血
2.神经内分泌失调
3.免疫系统紊乱

四、妊娠高血压疾病预防

1、曾患有肾炎、高血压等疾病，需严密监测血压情况

2、曾有过妊娠高血压的孕妇需重视血压的变化

3、及时纠正异常情况，如发现下肢浮肿，要增加卧床时间，把脚抬高休息

4、注意休息和营养均衡，保证优质蛋白质的摄入

5、心情要舒畅，精神要放松。

6、睡眠以侧卧位为佳，以增进血液循环，改善肾脏供血条件。

7、饮食不要过咸，保证多种维生素的摄入。

8、在妊娠期进行定期检查，关注血压、尿蛋白和体重的检测。

五、对于高危人群如何预防妊娠期高血压疾病

1、妊娠期高血压的孕妇因尿中蛋白丢失过多，常有低蛋白血症。因此，应及时摄入优质蛋白质。

2、当钙不足时，会使血管平滑肌细胞内的钙离子浓度升高，引起细胞功能异常，导致血压升高，研究表明补充钙剂可降低孕妇血压。

3、孕期是维生素D缺乏的敏感期，主要由于日照不足和食物中维生素D含量较低。维生素D可在一定程度上降低收缩压，孕期补充维生素D对防治妊娠期高血压具有一定积极作用。

4、补充维生素C和E　对缓解妊娠期高血压也具有一定作用。

六、妊娠高血压患者的饮食要点

1.控制热量与体重
2.控制盐摄入量
3.补充充足蛋白质
4.多吃鱼类

现代的医疗技术无法从根本上防止妊娠高血压这一病症的出现，因此孕期妇女对待妊娠高血压这一疾病一定要小心谨慎，注意日常生活中的饮食习惯，避免出现孕期血压升高。此外，孕期妇女还应当做好孕期检查，一旦发现妊娠高血压，应立即采取治疗措施，才能避免胎儿受到影响。

（产科　姜智慧）

接种疫苗宝妈宝爸要注意哪些问题

为减轻宝宝因接种疫苗所发生的接种反应、避免意外情况的发生，疫苗接种前宝妈宝爸应该做好以下几方面的事情：

1、知道宝宝在相应年龄段应该接种疫苗的名称以及哪种疫苗可预防哪种传染性疾病。

2、一周之内精心呵护宝宝，使宝宝不患有任何疾病或不适，以保证宝宝在健康的状态下按时接种疫苗。

3、疫苗接种的前一天为宝宝洗澡，并为宝宝换上较为容易穿脱的衣物。

4、不为宝宝提供之前未吃过的食物或不曾穿过的新衣服。

当宝爸宝妈带宝宝到医院接种疫苗时应：

1、了解并掌握宝宝的身体状况，当保健医生询问宝宝的既往病史时应如实将宝宝的实际情况详尽告知，以免发生意外。

2、认真阅读知情同意书之后，确认无异议时，再在知情同意书上签字。

3、接种时按照医护人员的要求，掌握宝宝接种时正确的抱姿，以便接种顺利进行，这样做还可降低宝宝发生预防接种异常反应的风险。

接种疫苗后该如何护理宝宝

1、接种疫苗后须在接种地点留观30分钟，如没有任何反应再回家，以免发生异常反应得不到及时处理。

2、接种后24小时之内不宜给宝宝洗澡，尤其是接种局部，以免发生局部感染，或因局部感染而致宝宝出现败血症。

3、保持接种局部皮肤的清洁卫生，勤换、洗内衣（裤）。禁止宝宝用手搔抓接种部位，以免出现局部感染或加重反应。

4、尽可能让宝宝多饮水。

5、让宝宝多休息，不做剧烈活动，尽可能进行一些比较安静的活动，如让宝宝坐着看图画书，给宝宝讲故事，让宝宝玩拼插玩具等。

6、尽可能多地为宝宝提供清淡的饮食，多吃新鲜的水果与蔬菜，少吃或不吃刺激性强的食物，如葱、姜、蒜和辣椒，不为宝宝提供之前未吃过或容易过敏的食物等。

7、若口服的是减毒活疫苗，如二价脊髓灰质炎、轮状病毒等疫苗，至少应在服苗的前后半小时不吃热的东西，如热奶、热水、热食，因为热的饮食会将减毒活疫苗灭活，造成无效接种；也不宜喂母乳，因为母乳中含有大量的抗体，会影响疫苗的接种效果。

8、密切观察宝宝，如出现接种异常反应要及时与保健医生取得联系，以便在保健医生的指导下得到妥善的处理。

（儿保　王莹）

分分钟还你一个平坦小腹

大家知不知道，腹直肌分离对我们人体都有哪些影响呢？

第一，肚子松松的，收不回去，影响美观。第二，排便时，腹肌不能很好地用力，导致产后便秘的出现。其次，腹肌无法协调收缩，造成腰肌代偿用力，导致腰肌过度劳损，出现产后腰背痛。

那么，我们该如何解决呢？临床上主要通过以下三方面改善腹直肌分离：1、腹式呼吸：吸气，鼻子吸气，鼓肚子；吐气，嘴巴吹起，肚子收紧2、松解两次筋膜，通俗点来说就是腹直肌分离的手法3、结合电刺激，能够帮助提高腹部肌肉兴奋性，唤醒因受损而功能暂停肌肉的本体感觉器4、核心肌群锻炼，促进腹部肌肉激活，加快腹直肌向腹白线的聚拢。

说了这么多，还有一个很重要的点，卷腹运动可千万别做，从床上起床养成侧身起床的习惯。

以上都坚持下来平坦小腹，那都不是事儿~

（女性整体康复科　陈品静）

国家二级甲等妇幼保健院 为全市妇女儿童健康服务

港城妇幼保健
GANGCHENGFUYOUBAOJIAN
第160期(总第342期)
2022年10月28日
连云港市妇幼保健院主办（内部刊物）
主编：施庆喜　邵亚玲　编辑部主任：闫冬梅　责任编辑：周思月　编辑：赵丹　投稿邮箱：fbytgx@126.com

地址：连云港市海州区秦东门大街669号
电话：0518-85805916
公交路线：8路、12路、17路、22K、游1路

催人奋进！
连妇幼党委组织收看党的二十大开幕会盛况

10月16日上午，中国共产党第二十次全国代表大会在北京隆重开幕。在这历史性时刻，连云港市妇幼保健院党委组织集中收看开幕会直播，第一时间聆听学习习近平总书记报告精神。

院领导班子成员、中层干部、各支部党员精神抖擞，怀着激动的心情迎接党的二十大盛大开幕。他们聚精会神，边学边记，并结合自身工作生活，第一时间将所思所想所感所悟记在笔记本、分享在支部工作群。

部分党员感悟分享

1.全体起立，奏唱国歌。经历了许多次这样的场合，但在党的二十大召开的今天，竟然热泪盈眶。大屏上是习总书记亲切的面容，耳边是国歌嘹亮，身边是全体党员肃立，庄严肃穆的气氛，激起共鸣，心潮澎湃。伟大的祖国，在党的领导下，踔厉前行，为全国人民谋幸福！作为一名党员，为党骄傲，为祖国自豪！做好自己，履好职，尽好责，为妇保院发展笃行不怠！

2.101周年辉煌历程，73周年锦绣蓝图，二十大精彩华章。此生不悔入华夏，来世还做中国人！红日初升，其道大光。千里江山，万里九州。社稷昌盛，家国同安！哪有什么和平年代的岁月静好，只是有人替我们负重前行！不管是救灾扶贫、还是新冠病毒，始终奔赴在一线的是人民战士、白衣战士！从古至今炎黄子孙从未失去过血性，华夏民族从未失去过气节，中华儿女用实际行动践行着心中的使命和对祖国的忠诚！

3.我们要以博爱奉献的精神，持续改进门诊服务质量，不断优化门诊工作流程，打造有温度的门诊，尽最大努力提升患者满意度，为医院高质量发展贡献全部力量。党旗所指，心之所向，作为一名党员护士，我将始终坚持对党忠诚、对护理事业尽职尽责，时刻谨记南丁格尔誓言，坚守工作岗位，传承医者初心，绽放护理芳华！

4.妇幼人颂盛会——党的二十大胜利召开有感东风浩荡盛会开，万里河山乐笑怀。

嘹亮号角启航程，铿锵步履向未来。

今生无悔跟党走，中华复兴歌万代。

共绘妇幼新愿景，杏林最暖是大爱！

党员干部一致表示，习近平总书记所作的报告催人奋进，在当前和今后一个时期，将不断学习宣传、领悟践行党的二十大精神，始终把保障人民健康放在优先位置，建立健全生育全周期服务链条，提优提质妇幼健康服务水平，着力解决好群众急愁难盼的健康难题，为增进妇女儿童健康福祉、建设健康连云港贡献力量！

（党办　刘洪艳）

“优孕优生 健康助力”灌南县开展“世界避孕日”主题宣传活动

9月26日是世界避孕日，这是一个国际性的纪念日，旨在唤起全社会对生殖健康问题的关注，提高育龄群众的避孕意识，提高自我保健能力，减少非意愿妊娠，提高生殖健康水平。根据省《关于开展2022全省“保护生育力，金秋健康行”主题宣传活动的通知》（苏卫药管〔2022〕23号）精神，灌南县妇幼保健院在全县11个乡镇13个网点同时开展宣传活动，为迎接第16个“世界避孕日”，倡导和推行“优孕优生，健康助力”理念，普及生殖健康知识，增强育龄群众“做自己生殖健康第一责任人”意识和自我保健能力，提高群众对国家免费避孕药具发放政策的知晓率、减少非意愿怀孕和人工流产。

活动现场，工作人员穿着省发放的统一着装，现场进行义诊，发放宣传折页、关爱包、小镜子、免洗除菌消毒凝胶等，普及科学避孕，优生优育知识，旨在引导育龄群众正确选择适合的避孕方式，加强对自己、对家庭、对社会负责的行为意识，营造全社会积极参与避孕节育，共同关注生殖健康的良好氛围。

与此同时，充分利用避孕药具服务“四进”活动，发布健康科普知识，张贴宣传海报，发放宣传折页，结合婚孕前保健、孕产期保健、儿童保健等时机积极开展预防母婴传播相关健康教育和咨询指导。

（灌南县妇幼保健院　王惠娟）