

妇产科护理中对于妊娠高血压患者的护理策略

姬晓丽 朱丽霞 姚玲琴

宁夏石嘴山市第一人民医院 宁夏 石嘴山 753200

摘要: 本文深入探讨了妊娠高血压的病理机制, 基于其独特的病理生理特点, 分析了妊娠高血压患者的护理需求, 并提出了一系列针对性的护理策略。旨在通过科学的护理手段, 有效控制妊娠高血压病情, 保障母婴健康。

关键词: 妊娠高血压; 病理机制; 护理需求; 护理策略

引言

妊娠高血压是孕妇在妊娠期间特有的一种并发症, 严重影响母婴健康。其发病率约为5%, 主要表现为血压升高、蛋白尿、水肿等症状, 严重时可导致子痫、胎盘早剥等危及生命的并发症。因此, 制定科学合理的护理策略对于控制病情、保障母婴安全至关重要。

1 妊娠高血压的病理机制

1.1 免疫与炎症反应

妊娠高血压的发生与母胎免疫平衡失调密切相关。胎盘作为母胎间的免疫屏障, 其功能异常可导致母体对胎儿的免疫耐受性下降, 引发炎症反应^[1]。此外, 母胎界面及全身的免疫反应激活, 使母体对胎儿的免疫耐受降低, 进一步影响子宫螺旋小动脉的重铸过程, 导致胎盘血流减少, 血压升高。

1.2 血管内皮损伤

妊娠高血压患者的基本病理变化是血管内皮损伤。血管内皮细胞受损后, 扩血管物质生成减少, 缩血管物质生成增加, 导致血管痉挛和血压升高。同时, 血管内皮损伤可激活凝血系统, 加重病情。

1.3 遗传因素与营养缺乏

妊娠高血压存在遗传倾向, 与特定基因变异有关。此外, 营养缺乏如低蛋白血症、钙、镁、锌等微量元素不足, 以及胰岛素抵抗等因素, 也可能参与妊娠高血压的发病过程。

1.4 子宫螺旋小动脉重铸不足

正常妊娠时, 子宫螺旋小动脉会发生重铸以适应胎儿生长发育的需要。但在妊娠高血压患者中, 这一过程往往不足, 导致胎盘血流减少, 进一步引发血压升高。

2 妊娠高血压的护理策略

2.1 病情监测

2.1.1 定期血压测量

妊娠高血压患者的首要护理措施是实施严格的血压监测。为了确保数据的准确性和可靠性, 建议每日至少

进行两次血压测量, 分别选择在晨起和傍晚时段, 这两个时段通常能反映出患者一天的血压波动情况。测量血压时, 必须确保患者处于一个安静、无干扰的环境中, 并且保持放松状态, 避免因紧张或活动而导致血压读数偏高。在测量过程中, 护理人员应使用合适的袖带尺寸, 确保袖带与心脏水平一致, 以获得最准确的测量结果。此外, 对于妊娠高血压患者, 特别需要注意其症状的变化。如果患者出现头痛、视物模糊、上腹部疼痛或恶心呕吐等不适症状, 应立即进行血压复测, 以便及时发现并处理可能的血压急剧升高或其他并发症。通过细致的病情监测, 可以为后续的治疗和护理提供有力的数据支持, 确保患者得到及时、有效的干预措施。

2.1.2 产前检查

针对妊娠高血压患者, 加强产前检查的频率是至关重要的。产前检查应重点关注孕妇的体重增长情况, 通常建议每周进行一次体重测量, 以监测其是否处于正常增长范围内。同时, 水肿情况也是不可忽视的指标, 特别是下肢和面部的水肿, 需要仔细观察和记录。尿蛋白的检测同样重要, 通过定期检测孕妇的尿蛋白水平, 可以及时发现肾功能是否受损, 以及病情是否有所加重。尿蛋白的持续升高可能是病情恶化的一个信号^[2]。此外, 眼底检查也是评估妊娠高血压病情严重程度的重要手段。通过眼底检查, 可以观察到小动脉的病变程度, 如动脉硬化、血管狭窄等, 这些变化可以作为判断病情严重程度和预测可能并发症的重要依据。

2.2 饮食管理

2.2.1 合理膳食结构

针对妊娠高血压患者, 饮食管理是一项核心护理措施。首要原则是遵循“三高一低”的饮食结构, 即高蛋白、高钙、高钾、低钠。在实际操作中, 指导患者增加优质蛋白的摄入, 如瘦肉、蛋类、奶制品及豆制品, 这些食物不仅富含必需氨基酸, 还有助于维持血浆渗透压, 减轻水肿症状。同时, 强调高钙和高钾食物的摄

入,如绿叶蔬菜、坚果、鱼类等,它们有助于降低血压,改善血管弹性。尤为重要的是控制钠盐的摄入,每日食盐量应严格限制在5克以内,以减少水钠潴留,降低血压^[3]。此外,鼓励患者多食用富含纤维的食物,如全谷类、水果和蔬菜,以促进肠道健康,预防便秘,避免因用力排便而引发血压升高。

2.2.2 补充微量元素

在妊娠高血压患者的饮食管理中,补充微量元素是一项重要的策略。鼓励患者多吃富含钙、镁、锌以及维生素C和E的食物,这些食物对于稳定血压和改善血管功能具有积极作用。具体来说,钙是维持血管正常收缩和舒张的重要元素,建议患者每日适量饮用牛奶或食用其他高钙食品,如绿叶蔬菜中的小油菜、芹菜等。镁有助于放松血管,降低血压,坚果、全谷类和深海鱼都是镁的良好来源。锌则参与多种酶的活性,有助于维持正常的血压水平,红肉、禽类和豆类都是富含锌的食物。同时,维生素C和维生素E作为抗氧化剂,能够保护血管免受损伤,改善血管功能。建议患者多食用富含维生素C的水果,如柑橘、草莓等,以及富含维生素E的坚果和植物油。

2.3 体位与休息

2.3.1 侧卧位休息

针对妊娠高血压患者,推荐采用左侧卧位进行休息,这一体位选择具有其独特的生理学和血流动力学优势。左侧卧位能够有效减少对下腔静脉和腹主动脉的压迫,这两个血管是孕期血液回流的重要通道。减轻压迫后,可以显著改善子宫和胎盘的血液循环,增加胎儿的氧供和营养供应。同时,这种体位调整还有助于降低血压。通过改善血液循环,减少外周阻力,可以有效缓解高血压症状。此外,左侧卧位还能促进体内液体的重新分布,有助于减轻孕期常见的水肿症状,特别是下肢水肿。为了实现最佳的休息效果,建议患者使用专门设计的孕妇枕或靠垫来辅助保持左侧卧位。在日常护理中,护理人员也应指导患者如何正确进行体位调整,并强调其重要性,以确保患者能够充分理解和配合,从而达到降低血压、减轻水肿、改善母婴血液循环的综合效果。

2.3.2 保证充足睡眠

确保妊娠高血压患者每天拥有充足的休息时间,是护理策略中的重要一环。一般建议患者每天的睡眠时间不少于10小时,这一建议基于孕期生理变化及高血压病情管理的需要。充足的睡眠有助于调节体内激素平衡,缓解因病情带来的紧张情绪,进而有助于降低血压波动,维持病情稳定。为了实现这一目标,护理人员应指

导患者创造良好的睡眠环境,包括保持室内安静、温度适宜、床铺舒适等。同时,建议患者避免晚间过度使用电子设备,减少蓝光对睡眠的干扰。在日常护理中,还可以鼓励患者尝试放松技巧,如深呼吸、冥想或温水泡脚,以帮助其更快地进入深度睡眠状态。此外,护理人员还应与患者共同制定规律的作息时间表,确保患者有足够的时间进行休息和恢复。通过这些细致入微的护理措施,可以有效促进患者的睡眠质量和数量,为病情的稳定和康复奠定坚实基础。

2.4 心理支持

2.4.1 心理疏导

妊娠高血压患者在面对病情时,常常伴随着焦虑、紧张等负面情绪,这些情绪不仅影响患者的心理健康,还可能加剧血压的波动。因此,护理人员应主动与患者进行沟通,采用倾听、理解、共情的方式,深入了解患者的心理需求和担忧。在心理疏导过程中,护理人员要提供专业的心理支持,帮助患者正确认识妊娠高血压,了解病情的可控性和治疗的有效性。通过积极的心理干预,引导患者树立战胜疾病的信心,培养乐观、积极的治疗态度。同时,护理人员还可以教授患者一些放松技巧,如深呼吸、冥想等,帮助其在面对病情时能够保持冷静,有效缓解负面情绪^[4]。通过这些细致入微的心理疏导措施,可以为患者提供一个全面的心理支持环境,有助于其更好地应对病情,促进身心的全面康复。

2.4.2 家庭参与

在妊娠高血压患者的护理过程中,鼓励家属积极参与是至关重要的。家属可以提供情感支持,通过陪伴、安慰和鼓励,帮助患者缓解焦虑和恐惧,增强其面对疾病的信心。同时,家属还可以承担部分生活照顾的职责,如协助患者进行日常活动、准备营养均衡的餐食等,以减轻患者的身体负担和心理压力。家庭参与还有助于促进家庭和谐,营造一个有利于患者康复的家庭环境。护理人员应与家属沟通,指导他们如何更好地提供支持,确保患者在家庭中得到全方位的关怀和照顾。这样的综合护理策略有助于提升患者的整体福祉,促进病情的稳定和康复。

2.5 药物治疗

2.5.1 遵医嘱用药

针对需要药物治疗的妊娠高血压患者,严格遵照医嘱用药是确保治疗效果的关键。患者应按时按量服药,确保药物在体内维持稳定的血药浓度,以达到最佳的治疗效果。同时,患者不得擅自更改药物剂量或停药,以免影响病情的控制。在治疗过程中,护理人员应密切观

察药物疗效和不良反应。对于出现的任何不适或异常反应,应及时记录并向医生报告,以便医生及时调整治疗方案,确保患者的安全和舒适。通过严格的遵医嘱用药和密切的病情监测,可以有效控制妊娠高血压,保障母婴的健康。

2.5.2 监测药物效果

在妊娠高血压患者的药物治疗过程中,定期监测血压变化是评估药物治疗效果的关键步骤。护理人员应确保患者按照既定的时间表进行血压测量,通常建议每日至少测量两次,分别在晨起和傍晚,以获取全面的血压波动数据。通过持续监测血压,可以客观评估药物治疗是否达到了预期效果。若血压控制不理想,即血压持续高于目标范围或波动较大,护理人员应及时与医生沟通,详细报告血压监测结果及患者的症状变化。医生会根据这些信息,综合考虑患者的病情、药物耐受性等因素,对治疗方案进行必要的调整,如增加药物剂量、更换药物种类或联合用药,以确保血压得到有效控制。此外,护理人员还应向患者解释监测药物效果的重要性,鼓励其积极参与,并教会患者如何自我监测血压,以便在家中也能随时了解血压状况,及时采取相应措施。通过密切的监测与调整,可以最大化地发挥药物治疗效果,保障母婴安全。

2.6 健康教育

2.6.1 知识普及

针对妊娠高血压患者及家属,开展系统的知识普及是健康教育的重要环节。具体内容应涵盖妊娠高血压的病因,解释其与孕期生理变化、遗传因素及生活方式的关系;详细列举疾病的可能症状,如头痛、眩晕、水肿等,以便患者能够自我识别并及时就医;同时,阐述妊娠高血压对母婴健康的潜在危害,包括早产、胎盘早剥等严重后果,以增强患者对疾病的重视程度^[5]。此外,健康教育还应包括预防措施的介绍,如合理膳食、适量运动、控制体重增长、定期产前检查等,鼓励患者在孕期采取积极的生活方式,以降低患病风险。通过全面、专业的知识普及,旨在提高患者对妊娠高血压的认知水平,促进其从日常生活做起,积极参与疾病管理,为母婴健康奠定坚实基础。

2.6.2 自我监测

在妊娠高血压患者的健康教育中,自我监测能力的培养是至关重要的一环。护理人员应指导患者学会正确使用血压计,定期自我监测血压,建议每日早晚各进行一次,并记录测量结果,以便及时发现血压的异常波动。同时,教导患者如何观察自身的水肿情况,特别是下肢和面部的水肿,一旦发现水肿加重或新出现的水肿,应立即就医。除了血压和水肿的自我监测,鼓励患者保持良好的生活习惯也是自我管理的重要部分。适量运动,如散步、孕妇瑜伽等,可以促进血液循环,减轻水肿;合理饮食,遵循“三高一低”的饮食原则,即高蛋白、高钙、高钾、低钠,有助于控制血压,减轻病情。通过系统的自我监测和良好的生活习惯培养,患者可以更加主动地参与到自身疾病的管理中来,及时发现并处理异常情况,为母婴的健康提供更有力的保障。

结语

妊娠高血压是一种复杂的妊娠期并发症,其病理机制涉及免疫、炎症、遗传、营养等多个方面。针对其独特的病理生理特点,制定个性化的护理策略对于控制病情发展、保障母婴健康具有重要意义。未来应进一步加强妊娠高血压的研究与护理实践探索,为临床护理提供更加科学、有效的指导依据。

参考文献

- [1] 闫利娜,刘陇萍.综合护理在妊娠高血压综合征患者产后护理中的应用效果[J].贵州医药,2023,47(05):822-823.
- [2] 黎秀珍,钟秀美,夏倩等.综合护理在妊娠高血压综合征患者产后护理中的应用效果[J].当代临床医刊,2022,35(06):105-106.
- [3] 窦敏丽,于冰.评价综合护理干预在妊娠高血压综合征产后出血产妇护理中的作用[J].人人健康,2022(04):117-119.
- [4] 丁慧.综合护理干预对妊娠高血压综合征产妇产程的影响观察[J].实用妇科内分泌电子杂志,2021,8(27):126-128.
- [5] 万淑芸.综合护理干预对妊娠高血压综合征患者血压及妊娠结局的影响[J].基层医学论坛,2020,24(18):2569-2570.