

預防子癲前症



子癲前症可以早期發現、及早預防，避免發生嚴重併發症。

 配合醫囑與門診追蹤，讓醫師持續掌握血壓與身體狀況。

 孕期 11 週至 13 週時，可以結合超音波、抽血、尿液等檢查，進行子癲前症風險篩檢評估。

 高風險孕婦依照醫師建議使用低劑量阿斯匹靈。

 均衡飲食，採高蛋白飲食、適當控制鹽分攝取。

 注意血壓及胎動變化，保持適度活動，避免產生壓力。

哪些人需要特別注意？

若符合以下情況，建議與醫師討論預防策略：

第一次懷孕

高齡

曾有子癲前症病史

家族中有子癲前症病史

多胞胎

有慢性高血壓、糖尿病、腎臟病或自體免疫疾病（如紅斑性狼瘡）

體重過重或肥胖

若診斷為子癲前症，應遵守配合下列事項：

- ☒ 在家規律監測血壓
- ☒ 配合醫囑使用降血壓藥物
- ☒ 採取低鈉飲食
- ☒ 注意胎動，並配合醫師建議增加產檢次數或接受胎兒生理評估

嚴重子癲前症



血壓 $\geq 160/110$ mmHg 以上，

合併有：

- 持續頭痛
- 視力模糊或看到閃光
- 臉部或手腳突然腫脹
- 嚴重上腹或右上腹不適

極有可能為嚴重子癲前症。

當出現這些情況請立即就醫

- ☐ 血壓持續升高
- ☐ 持續或異常的頭痛
- ☐ 視力模糊或看到閃光
- ☐ 上腹或右上腹持續不舒服
- ☐ 臉部或手腳突然明顯腫脹
- ☐ 胎動明顯減少
- ☐ 呼吸不順
- ☐ 感到不尋常的不適

嚴重子癲前症若出現抽搐，腦部血管可能因壓力過大而破裂出血。顱內出血是子癲前症的嚴重併發症，更是導致孕產婦死亡的重要原因之一。

嚴重子癲前症應視症狀的程度、胎兒生長狀況及週數，與醫師充分討論，在考慮母嬰安全的前提下，應提早生產、改善症狀或接受治療。



重要提醒



子癲前症也可能發生於產後。

產後數天至 6 週內仍可能出現相關症狀，請持續量測血壓並留意身體變化，如有不適應立即就醫。

產後如持續血壓高，建議至心臟內科門診追蹤治療。

子癲前症產婦未來發生慢性高血壓、中風等心血管疾病的風險較高，應定期接受健康檢查或門診追蹤治療。

給媽媽的溫柔提醒

規律產檢，是守護自己與寶寶最安心的方式

身體有任何「和平常不一樣」的感覺，都值得被重視

生產後，也請持續照顧自己，關心身體狀況

參考來源：

- 衛生福利部國民健康署-孕媽咪健康手冊。
- 財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會-妊娠高血壓及子癲前症組合式照護查檢清單，2023。