

2011年妇产科护理：高血压孕妇的饮食护理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_A6_87_c21_3814.htm 高血压孕妇的饮食护理：控制钠盐的摄入，每日保持在在3 - 5g以内。做到三高一低的饮食原则。即高蛋白、高钙、高钾及低钠饮食，每日蛋白摄入量为100克，食盐控制量每日应5克以下。注意营养的进补和合理的休息时间。 高血压孕妇该注意些什么呢？怀孕期间的高血压患者除了注意平时的生活习惯之外还要注意饮食方面的护理工作。因为孕妇处于一个特殊的阶段，体内的分泌激素等都发生了改变，对于高血压孕妇来说更需要注意很多细节问题。关于高血压孕妇的饮食护理应该注意的问题做一下介绍。 首先了解一下什么是高血压孕妇症状。妊娠高血压综合征（简称妊高症）是威胁母婴健康最常见最严重的一种疾病。发病率可高达10%左右，一般在妊娠24周后发生。多见于初产妇、多胎妊娠和羊水过多或者贫血的孕妇以及原有糖尿病、慢性肾炎或高血压的孕妇。表现为高血压、蛋白尿、水肿等。妊高症的发生与遗传、营养状态、营养摄取量等因素均有关系，目前比较一致的观点认为与某些营养素的不足和过多，以及运动量过少均有关系。而对于肥胖型的高血压孕妇来说，发病率会更高。应引起足够的重视。孕后期热能摄入过多，每周体重增长过快都是妊高症的危险因素，因此孕妇摄入热能应以每周增重0.5Kg为宜。重度妊高症的孕妇因尿中蛋白丢失过多，常有低蛋白血症，应摄入高优质蛋白以弥补其不足。对于膳食脂肪应减少动物脂肪的摄入，饱和脂肪酸的供热能应低于10%.根据调查，妊高症孕妇血清锌的含量较低，膳

食供给充足的锌能够增强身体的免疫力。补充维生素C和维生素E能够抑制血中脂质过氧化作用，降低妊高症的反应。钠盐在防治高血压中发挥非常重要的作用，每天食入过多的钠，周围血管阻力增大，导致血压上升。因此在饮食方面高血压孕妇应控制钠盐的摄入，每日保持在在3 - 5g以内。同时也要避免所有含盐量高的食品如浓肉汁、调味汁、方便面的汤料末；所有的腌制品、薰干制品、咸菜、酱菜；罐头制品的肉、鱼、蔬菜等；外卖油炸食品如比萨饼、薯条等；香肠、火腿等熟食。酱油也不能摄入过多，6ml酱油约等于1g盐的量。如果已经习惯了较咸的口味，可用部分含钾盐代替含钠盐，能够在一定程度上改善少盐烹调的口味。医|学教育网搜集整理还可以用葱、姜、蒜等调味品制出多种风味的食品来满足食欲。对于高血压孕妇来说饮食方面应该做到三高一低的饮食原则。即高蛋白、高钙、高钾及低钠饮食，每日蛋白摄入量为100克，食盐控制量每日应5克以下。有助于预防妊高征。因此，孕妇应多吃鱼、肉、蛋、奶及新鲜蔬菜，补充铁和钙剂，少食过咸食物。同时高血压孕妇也要注意营养的进补和合理的休息时间。减少脂肪过多的摄入，加强妊娠中、晚期营养，尤其是蛋白质、多种维生素、叶酸、铁剂的补充，因为母体营养缺乏、低蛋白血症或严重贫血者，其妊高征发生率增高。以上是关于高血压孕妇在日常生活应该注意的饮食问题。对高血压孕妇的饮食护理，除了以上几点还要注意其他的生活护理知识，让孕妇和肚子里的100test平安度过妊娠期。同时也要定时进行检查，希望以上信息对你有所帮助。 特别推荐：#0000ff>2011年护士执业资格考试准考证打印时间 #0000ff>2011年执业护士考试题型 #0000ff>2011年执业护

士考试时间 #0000ff>2011年执业护士资格考试大纲 更多信息
请访问：#0000ff>护士考试辅导无忧通关班 #0000ff>护士论坛
#0000ff>护士在线题库 #0000ff>2011年护士资格考试各科习题
及答案汇总 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。
详细请访问 www.100test.com