

早诊断、早干预、早处理

# 高龄孕妇积极应对妊娠期高血压风险

本报讯(记者刘波)近年来,高龄孕妇逐渐增多,妊娠并发症和合并症相比以前也增加了,如妊娠期高血压,是很多高龄产妇面临的风险。市人民医院产科主任于芳提示,对于一般的高龄、高危孕产妇,要积极预防妊娠期高血压疾病的发生,并做好早期排查和筛选风险因素,做到早诊断、早干预、早处理。

妊娠期高血压的高危因素有很多,如:既往子痫前期史、高血压家族史、孕妇高龄、妊娠前超重、合并肾脏疾病或自身免疫性疾病等。非孕期血压达到临界值,也是发生妊娠期高血压甚至子痫前期的高危因素。预防和干预妊娠期高血压,可通过以下方式进行。

## 按时建册规范产检

孕妇怀孕6周应到户口所在地的社区卫生服务机构建立《孕妇健康手册》,按时规范产检。包括评估有无相关高危因素,定期监测血压,化验尿常规了解有无尿蛋白,化验血常规了解血小板、血红蛋白情况,眼科会了解眼底情况,检查体重增长情况以及胎儿生长趋势等。

## 养成良好的生活方式

保持心情舒畅,避免血压波动过大,注意休息,保证充足的睡眠,孕中晚期以左侧卧位姿势最佳。除戒烟戒

酒、低盐饮食(每天<5g)以外,建议所有的孕妇孕早期(孕13周以前)进行医院孕期营养门诊咨询,以指导孕期足够的饮食营养管理,保证蛋白质及热量的摄入充足。适度锻炼,合理控制体重,对低钙摄入人群(每日<600mg),建议每日口服钙剂至少1000mg。

## 学会居家监测血压

测量血压前,被测者至少安静休息5分钟。测量取坐位或卧位。注意肢体放松,袖带大小合适。通常测量右上肢血压,袖带应与心脏处于同一水平,必要时同一手臂至少测量2

次。孕妇可以居家每天监测血压1-4次,并列表记录,若收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 则为异常,要尽快就诊。每周至少监测体重一次,清晨空腹排空大小便,穿同样多的衣服来监测体重,若出现体重突然增加(孕晚期每周体重增长>1kg)或者出现下肢过度水肿以及面部、手、足的严重肿胀,要及时就诊。

若未能及早识别和及早发现,使其发展为重度,或孕妇已经有靶器官受损,需要转诊到三级综合医院,进行多学科联合救治,严重的脏器损害及孕产妇死亡大多是可以避免的。

## 这个路口通行拟调整 向您征求意见

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,根据调研结果,交管部门近日将六纬路与十一经路交口交通组织精细化提升方案公布如下,市民可结合实际出行需求,将相关意见建议,于8月31日前,发送电子邮件至邮箱:jgizxcgkh@163.com,交管部门将综合社会各界意见建议,完善调整交通组织方案并组织实施。

交管部门结合实际情况,初步拟定对该路口交通组织进行如下精细化提升措施:

- 1.在六纬路与十一经路交口北断面设置左转待转区,增加六纬路左转十一经路蓄车能力,缓解六纬路一线通行压力。
- 2.加强十一经路中重型货运机动车禁行提示,在六纬路与十一经路交口南北断面增设中重型货运机动车禁止左、右转标志。
- 3.在路口内设置非机动车过街通道,减少与机动车的交叉干扰。同时,在路口内(六纬路左转十一经路)增设北向东左转机动车引导线,引导左转机动车有序通行。
- 4.在行人过街安全岛上增设行人二次过街信号灯和弹性反光柱,提高横过六纬路行人过街效率和安全性。

## 社区百事通

### 社区倡导文明祭祀

今日14时30分,红桥区红苑街在老吾老活动中心组织开展“文明祭祀、绿色中元”活动。现场由志愿者宣读“文明祭祀”倡议书。活动最后,和苑暖心编织队教孩子们制作小花。 本报记者 狄慧

## 开展卫生清整 共建美丽社区



连日来,为全面提升社区环境面貌,营造优美整洁的人居环境,和平区新兴街永丰里社区持续开展环境卫生清整活动,社区工作人员对三友里小区楼道内的废弃旧家具、卫生死角、废品堆物及楼内小广告进行了清整,做到卫生整洁不留死角,大大改善了社区的卫生环境。

本报记者 庞剑摄

# 《今晚报》读者调研活动(第二期) 幸运读者名单公布



《今晚报》读者调研活动(第二期)已圆满结束。调研问卷一经发放,收获众多读者的热情反馈,我们从中随机抽出15名幸运读者赠送精美礼品。再次感谢大家积极参与,我们将继续努力,持续提供优质内容和精彩活动!

- ◆ 领奖时间:2023年8月28日—2023年8月29日 上午9:00—11:00 下午2:30—5:00
- ◆ 领奖地点:天津市和平区卫津路143号天津市海河传媒中心 天津日报分类信息登记处
- ◆ 联系电话:23601499

## 幸运读者名单

1	李**	159****5420	9	曹**	155****2870
2	魏**	138****9220	10	李**	139****0281
3	王**	138****0055	11	王**	139****8210
4	王**	155****5162	12	刘**	139****3171
5	杨**	29****69	13	王**	130****9402
6	陈**	187****0087	14	王**	138****6211
7	赵**	131****7879	15	张**	132****1813
8	李**	132****4596			

(工作人员会尽快与幸运读者取得联系,告知领奖方式。)