

姓名 _____

出生日期 _____

分娩日期 _____

孕期与产后是筛查是否存在心脏病与糖尿病危险因素的最佳时期。

怀孕对您的身体来说是一场健康考验，包括您的心脏健康。

宝宝信息

分娩时孕龄

周

天

出生体重

克

身长

厘米

头围

厘米

性别

☐ 女

☐ 男

您的背景信息

种族 ☐ 白人 ☐ 黑人 ☐ 亚裔 ☐ 土著 ☐ 其他 _____

您是否吸烟？ ☐ 是 ☐ 否

您孕前是否患有高血压？ ☐ 是 ☐ 否

您孕前是否患有糖尿病？ ☐ 是 ☐ 否

您的母亲或姐妹在孕期是否曾患有高血压或子痫前期？ ☐ 是 ☐ 否

您的父母或兄弟姐妹是否患有高血压？ ☐ 是 ☐ 否

您的父母或兄弟姐妹是否患有糖尿病？ ☐ 是 ☐ 否

您的父母或兄弟姐妹是否有过心脏病发作或中风？ ☐ 是 ☐ 否

您是否有过心脏病发作或中风？ ☐ 是 ☐ 否

建议您在宝宝体检与接种疫苗时，与保健服务提供方一起填写相关信息。

请将此表与宝宝的接种疫苗本一起保存，方便您查阅相关信息。

风险指标

您是否曾有过任何与孕期相关的危险因素（在糖尿病和心脏病方面）？

子痫前期	☐ 是	☐ 否
妊娠期高血压	☐ 是	☐ 否
妊娠期糖尿病	☐ 是	☐ 否
胎盘早剥	☐ 是	☐ 否
早产（不足 37 周）	☐ 是	☐ 否
胎儿生长受限	☐ 是	☐ 否
死产	☐ 是	☐ 否

如果您无法自行判断是否有上述并发症，请咨询您的保健服务提供方

您属于风险人群



如果您对背景和/或风险指标中的任何一项回答为“**是**”

健康常识

孕期出现 高血压与糖尿病症状并不一定代表您一定会出现心脏病与糖尿病问题，但您应该在当下与未来好好监测您的心脏健康与血糖指标，以便降低相关风险。

孕期出现高血压症状的女性在日后更容易出现健康问题

4 x 高血压



2 x 心脏病



2 x 中风



2 x 肾脏疾病



3 x 糖尿病



2 x 静脉血栓栓塞



降低相关风险的建议做法



保持运动，每周至少活动
150 分钟



尽力维持最佳体重



均衡饮食，多吃水果蔬菜，
包括坚果与籽类食物，同时
减少盐、脂肪与糖分的摄入



远离二手烟



尽可能延长母乳喂养的时间



至少稳定保持 6 小时的睡眠



定期预约孕检



考虑使用合适的避孕措施，
两次怀孕间隔时间至少为
12 个月，并且在再度怀孕
前，要寻求保健服务提供方
的帮助，维持最佳健康状
态；并在怀孕后尽早就医

建议您进行以下体检和化验检查

- 怀孕后，测血压这件事对于控制心脏健康风险至关重要
- 体重、身体质量指数与腰围会反映您大致的健康状况
- 针对蛋白尿的尿检可用于检测与控制肾脏疾病与糖尿病。
- 血红蛋白偏低表明您有贫血症，需要加以治疗
- 肾小球滤过率估计值（eGFR）可以测量您的肾功能水平
- 75g 口服葡萄糖耐量试验（OGTT）用来筛查 2 型糖尿病
- HbA1c 可以体现您过去 3 个月的平均血糖水平

访问 FIGO 营养
检查表



建议的体检 与化验检查

与化验检查	出院	6 周	3 个月	6 个月	12 个月
检查日期					
血压† (mmHg)	/ 异常	/ 异常	/ 异常	/ 异常	/ 异常
体重 (Kg)	异常	异常	异常	异常	异常
身体质量指数 (Kg/m²)	异常	异常	异常	异常	异常
腰围 (cm)	异常	异常	异常	异常	异常
尿蛋白检查			异常	异常	异常
血红蛋白 (g/dL)		异常	异常	异常	异常
eGFR* (mL/min/1.73 m2)		异常	异常	异常	异常
OGTT** (mmol/L)		异常		异常	
HbA1c***† (%)		异常		异常	
血脂		异常			

视需要和/或是否有可用资源而定；[†]建议产后 12 个月后每年评估一次。
针对有以下问题的女性：*孕期肾功能受损，**妊娠期糖尿病。

高血压



与医生探讨



定期服药



尽力将血压维持在不高
于 130/90 mmHg

超重



健康饮食



努力达到最佳体重



通过运动，保持活动

异常化验结果



与医生探讨



6 个月后再次进行检查

