

High Blood Pressure in Pregnancy

Blood pressure is the force put on the walls of your blood vessels as blood travels through your body. Blood pressure helps pump blood to your body.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

ضغط الدم هو القوة التي تضغط على جدران الأوعية الدموية أثناء دورة الدم في الجسم. وضغط الدم يساعد على ضخ الدم بين أجزاء الجسم.

قياس ضغط الدم

يتم قياس ضغط الدم في الغالب بوضع شريط عريض يسمى الكم المطاطي حول الجزء العلوي من الذراع، ثم يتم ضخ الهواء في هذا الكم. ويتم قياس ضغط الدم أثناء السماح للهواء بالخروج من الكم.

وضغط الدم عبارة عن رقم فوق رقم آخر.

- فالرقم الأعلى يكون أكبر من الرقم الأسفل ويسمى "القراءة الانقباضية". حيث يعبر هذا الرقم عن الضغط في الأوعية الدموية عندما يقوم القلب بضخ الدم.
- أما الرقم الأسفل فيكون أقل من الرقم الأعلى ويسمى "القراءة الانبساطية". ويعبر هذا الرقم عن الضغط في الأوعية الدموية عندما يستريح القلب ما بين النبضات.

ضغط الدم العادي

يكون ضغط الدم عادياً إذا كان قياسه 120 على 80 أو أقل. ويتفاوت ضغط الدم من شخص لآخر. فضغط الدم لدى كل شخص يتغير من ساعة إلى ساعة ومن يوم إلى يوم.

ارتفاع ضغط الدم

يطلق على ارتفاع ضغط الدم أيضاً "فرط ضغط الدم". ويكون ضغط الدم عالياً إذا كان قياسه 140 على 90 أو أكثر. ولا يتم التشخيص بوجود ارتفاع في ضغط الدم إلا بعد قياسه عدة مرات يكون مرتفعاً في كل منها.

High Blood Pressure and Pregnancy

High blood pressure can be dangerous for pregnant women and their unborn babies. Women with high blood pressure before pregnancy may have more problems during pregnancy.

Some women get high blood pressure while they are pregnant. High blood pressure during the second half of the pregnancy is called gestational hypertension.

Without treatment, high blood pressure during pregnancy can cause a small or ill baby and problems for the mother.

Signs of High Blood Pressure in Pregnancy

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs.

Your Care

If you have high blood pressure:

- Check your blood pressure often.
- Go to your regular doctor visits to check you and your baby.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor. Take your medicine even if you feel well.
- Limit salt intake.
- Exercise most every day.
- Get plenty of rest. Lie on your left side to give your baby the most oxygen. Ask for help if you work or have other small children.
- Reduce stress.

ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

يمكن أن يمثل ارتفاع ضغط الدم خطورة على المرأة الحامل وعلى الجنين في الرحم. قد تعاني المرأة التي كانت قد أصيبت بارتفاع ضغط الدم قبل الحمل من العديد من المشاكل أثناء الحمل.

يرتفع ضغط الدم لدى بعض النساء أثناء فترة الحمل. يسمى ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل بارتفاع ضغط الدم الحولي.

في حالة عدم العلاج، يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل في ولادة الطفل ناقصاً من حيث الحجم أو مريضاً بالإضافة إلى التسبب في مشاكل صحية للأم.

أعراض ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

يعد قياس ضغط الدم هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان ضغط الدم مرتفعاً أم لا. ولا تظهر على معظم الناس أية أعراض لارتفاع ضغط الدم.

طرق العناية

إذا أصبت بارتفاع ضغط الدم فعليك:

- قياس ضغط الدم باستمرار.
- زيارة الطبيب بشكل منتظم لفحصك وفحص الجنين.
- تناول أدوية ضغط الدم حسب أوامر الطبيب.
- تناول الأدوية الموصوفة لك حتى عند شعورك بالتحسن.
- الحد من تناول الأملاح.
- أداء التمرينات الرياضية بشكل أكبر يومياً.
- الحصول على قسط وافر من الراحة. الاضطجاع على الجانب الأيسر لإعطاء طفلك أكبر قدر من الأكسجين. اطلبي المساعدة إذا كنت تعملين أو كان لديك أطفال صغار آخرون.
- الحد من التوتر.

Gestational Hypertension

Your doctor will check your health during pregnancy to watch for gestational hypertension. Gestational hypertension can progress to pre-eclampsia or eclampsia. This can affect the placenta, and the mother's kidneys, liver, and brain.

Signs of Preeclampsia

- Headache
- Heartburn
- Blurred vision or seeing spots
- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain in the upper right side of the stomach

If you have high blood pressure and seizures, it is called eclampsia.

Treatment for gestational hypertension may include lowering your blood pressure with bed rest or medicines, a hospital stay, or delivery of your baby.

Talk to your doctor **right away** if you have any of these signs or have any questions or concerns.

ارتفاع ضغط الدم الحلمي

سوف يفحص الطبيب صحتك أثناء الحمل للكشف عما إذا كنتِ تعانيين من ارتفاع ضغط الدم الحلمي. قد يتطور ارتفاع ضغط الدم الحلمي إلى ما يعرف بظاهرة ما قبل ايكلامبسيا (ما قبل الارتجاج) أو إلى ظاهرة ايكلامبسيا (الارتجاج). قد يؤثر ذلك على المشيمة وكيلى الأم وقلبها ومخها.

أعراض تسمم الحمل في مرحلة الكمون

- الصداع
 - الحموضة
 - تشوش الرؤية أو رؤية نقاط
 - صعوبة التنفس أو ضيق التنفس
 - ألم في الجزء العلوي للجانب الأيمن للمعدة
- عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم المصحوب بتشنجات، يعرف ذلك بظاهرة ايكلامبسيا (الارتجاج).

قد يتطلب علاج ارتفاع ضغط الدم الحلمي خفض ضغط الدم بالراحة في السرير أو بتناول الأدوية أو بالدخول الى المستشفى أو الولادة المبكرة.

تحدثي إلى الطبيب على الفور إذا ظهر عليك أي من هذه الأعراض أو إذا كانت لديك أي أسئلة أو ساورتك أي مخاوف.