

ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

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.

ضغط الدم هو القوة الواقعة على جدران الأوعية الدموية أثناء دورة الدم في الجسم. وضغط الدم يساعد على ضخ الدم إلى الجسم.

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. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- 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 a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic).

Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

قياس ضغط الدم

يتم قياس ضغط الدم عادة 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.

ضغط الدم عبارة عن رقم فوق رقم آخر. على سبيل المثال، قد تسمع طبيبك يقول 110 على 72 (110/72).

- الرقم العلوي هو الأكبر ويسمى القراءة الانقباضية. وهو الضغط في الأوعية الدموية عندما يضخ القلب الدم.
- الرقم السفلي هو الأصغر ويسمى القراءة الانبساطية. وهو الضغط في الأوعية الدموية عندما يستريح القلب بين الدقات.

ضغط الدم الطبيعي

يكون ضغط الدم طبيعياً عندما يكون الرقم العلوي أقل من 120 (الانقباضي) والرقم السفلي أقل من 80 (الانبساطي).

ويختلف ضغط الدم من شخص لآخر. حيث يتغير ضغط الدم لكل شخص من ساعة إلى ساعة ومن يوم إلى يوم.

High blood pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

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.

ارتفاع ضغط الدم

يسمى ارتفاع الضغط في الدم أيضاً الضغط العالي. ويكون ضغط الدم عالياً إذا كان قياسه 130 على 80 أو أكثر. وهناك مراحل مختلفة من ارتفاع ضغط الدم، استناداً إلى مدى ارتفاع الأرقام الخاصة بك.

لا يتم تشخيص الإصابة بارتفاع ضغط الدم حتى يتم فحص ضغط الدم عدة مرات مع بقاءه مرتفعاً في كل مرة.

ارتفاع ضغط الدم والحمل

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

قد يصاب بعض النساء بارتفاع في ضغط الدم أثناء فترة الحمل. ويسمى ارتفاع ضغط الدم خلال النصف الثاني من الحمل بارتفاع ضغط الدم الحولي.

في حالة عدم العلاج، يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل في ولادة الطفل بوزن منخفض أو مصاباً بمرض، 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.

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.

الاعتناء بصحتك

إذا أصبت بارتفاع ضغط الدم فعليك:

- قياس ضغط الدم باستمرار.
- زيارة الطبيب بشكل منتظم لفحصك وفحص الجنين.
- تناول أدوية ضغط الدم حسب أوامر الطبيب. الحرص على تناول الأدوية الموصوفة لك حتى عند شعورك بالتحسن.
- الحد من تناول الملح.
- أداء التمرينات الرياضية في معظم الأيام.
- الحصول على قسط وافر من الراحة. الاستلقاء على الجانب الأيسر لإعطاء طفلك أكبر قدر من الأكسجين. اطلب المساعدة إذا كنت تعملين أو كان لديك أطفال صغار آخرين.
- الحد من الإجهاد.

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.

ارتفاع ضغط الدم الحلمي

سوف يفحص الطبيب صحتك أثناء الحمل للكشف عما إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم الحلمي. قد يتطور ارتفاع ضغط الدم الحلمي إلى ما يعرف بظاهرة ما قبل إيكلامبسيا (ما قبل الارتجاج) أو إلى ظاهرة إيكلامبسيا (الارتجاج). قد يؤثر ذلك على المشيمة وكلى الأم وكبدها ومخها.

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.

أعراض ظاهرة ما قبل الارتجاج

- الصداع
- حرقة في فم المعدة
- عدم وضوح الرؤية أو رؤية بقع
- صعوبة في التنفس أو ضيق النفس
- ألم في الجانب العلوي الأيمن من المعدة

عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم المصحوب بتشنجات، يعرف ذلك بظاهرة ايكلامبسيا (الارتجاج).

قد يشمل علاج ارتفاع ضغط الدم الحلمي خفض ضغط الدم بالراحة في السرير أو بتناول الأدوية أو بالإقامة في المستشفى أو بولادة طفلك.

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