गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप

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.

आपके शरीर में बहने वाले रक्त से रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर जो दबाव पड़ता है उसे रक्तचाप कहते हैं। रक्तचाप आपके शरीर में रक्त को पम्प करने में मदद करता है।

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.

अपने रक्तचाप को मापना

रक्तचाप की जांच प्रायः आपकी बाँह के ऊपरी हिस्से के आसपास एक चैड़ी पट्टी रखकर की जाती है, जिसे कफ़ कहा जाता है। हवा कफ़ में डाली जाती है। जब हवा कफ़ से बाहर आती है, तब आपका रक्तचाप मापा जाता है।

रक्तचाप किसी संख्या के ऊपर एक दूसरी संख्या है।. आप अपने डॉक्टर को 110/72 कहते हुए सुन सकते हैं।

- ऊपरी संख्या उच्चतर होती है और इसे सिस्टॉलिक रीडिंग कहा जाता है। यह हृदय द्वारा पम्प किए जाने पर रक्तवाहिकों में दबाव है।
- निचली संख्या निम्नतर है और इसे डायस्टोलिक रीडिंग कहा जाता है। यह धड़कनों के बीच हृदय के आराम करने के समय रक्त वाहिकाओं में दबाव है।

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.

सामान्य रक्तचाप

सामान्य रक्तचाप एक ऊपर की संख्या है जो 120 से कम (सिस्टोलिक) और एक नीचे की संख्या है जो 80 से कम होती है (डायस्टोलिक)।

हर व्यक्ति का रक्तचाप अलग-अलग होता है। प्रत्येक व्यक्ति का रक्तचाप प्रति घंटे और प्रतिदिन बदलता रहता है।

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.

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप को अतिरिक्त दाब (हाइपरटेंशन) भी कहा जाता है। उच्च रक्तचाप 130 या अधिक बटा 80 या अधिक होता है। उच्च रक्तचाप के विभिन्न चरण होते हैं, जो आपकी संख्याओं के उच्च होने पर आधारित होता है।

उच्च रक्तचाप का निदान तब तक नहीं किया जाता है जब तक आपके रक्तचाप की कई बार जांच न की जाए और यह उच्च न बना रहे।

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.

उच्च रक्तचाप और गर्भावस्था

गर्भवती महिलाओं और उनके अजन्मे बच्चे के लिए उच्च रक्तचाप खतरनाक हो सकता है। गर्भावस्था से पहले उच्च रक्तचाप वाली महिलायों को गर्भावस्था के दौरान अधिक समस्याएं हो सकती हैं।

कुछ महिलाएँ जब गर्भवती होती हैं तो उन्हें उच्च रक्तचाप हो जाता है। गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाले उच्च रक्तचाप को गर्भावस्था का अतिरिक्त रक्त दाब (हायपरटेंशन) कहते हैं।

गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप से पीड़ित महिला का यदि सही उपचार नहीं किया जाए तो इससे छोटा या बीमार बच्चा पैदा हो सकता है तथा गर्भवती माँ को भी परेशानियाँ हो सकती हैं।

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.

गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप के लक्षण

क्या आपको उच्च रक्तचाप है - इस बात को जानने का केवल एक ही तरीका है कि इसकी जाँच करवाई जाए। अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होता।

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.

आपकी देखभाल

यदि आपको उच्च रक्तचाप है तो:

- अपने रक्तचाप की अक्सर जांच करवाएं।
- अपने डॉक्टर से अपने और अपने बच्चे की स्वास्थ्य जाँच नियमित रूप से करायें।
- अपने डॉक्टर के निर्देश के अनुसार रक्तचाप की दवा लें। यदि आप ठीक हैं तो भी दवा लेते रहें।
- नमक कम मात्रा में लें।
- प्रतिदिन व्यायाम करें।
- पर्याप्त आराम करें। अपने गर्भस्थ शिशु को अधिक ऑक्सीजन प्रदान करने के लिये बायी करवट लेटें। यदि आप काम कर रहीं हों या आपके और छोटे बच्चे हों तो किसी से मदद लें।
- तनाव कम करें।

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.

गर्भावस्था के दौरान हायपरटेंशन

गर्भावस्था के दौरान आपका/आपकी डॉक्टर हायपरटेंशन का पता लगाने के लिए आपके स्वास्थ्य की जांच करेगा/करेगी। गर्भावस्था के दौरान होने वाला हायपरटेंशन और अधिक बढ़कर प्री-एक्लेम्पसिया या एक्लेम्पसिया में बदल सकता है। यह गर्भनाल को, माँ की किडनी, लीवर और मस्तिष्क को प्रभावित कर सकता है।

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.

प्री-एक्लेम्पसिया के लक्षण

- सिर दर्द
- हृदय में जलन
- धुंधला दिखाई देना या धब्बे दिखना
- साँस लेने में कठिनाई या साँस फूलना
- पेट के दाईं ओर ऊपरी हिस्से में दर्द

यदि आपको उच्च रक्तचाप है और दौरे पड़ते है, तो इसे एक्लेम्पसिया कहते हैं।

गर्भावस्था के दौरान हायपरटेंशन का उपचार यह है कि आपके रक्त के दबाव को कम करने के लिए आपको आराम या दवाएं दी जाएँ, अस्पताल में ठहराया जाए या आपका प्रसव कराया जाए।

अगर आपको उपरोक्त में कोई भी लक्षण दिखाई देता है या आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंता है तो अपने डॉक्टर से **तुरन्त** बात करें।

© 2005 - March 7, 2018, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.