

विदेशी भाषा शीर्षक

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. 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.

रक्त चाप भनेको तपाईंको शरीरमा रक्त संचारण हुँदा रक्त नलीहरूको भित्ताहरूमा लगाउने बल हो। रक्त चापले तपाईंको शरीरमा रक्त पम्प गर्न मद्दत गर्छ।

तपाईंको रक्तचाप मापन गर्ने

सामान्यतया, तपाईंको माथिल्लो पाखुरामा कफ (बन्धनी) भनिने चौडा पट्टीबाँधेर रक्तचाप जाँच गरिन्छ। कफमा पम्पगरेर हावा भरिन्छ। हावालाई कफबाट बाहिर जान दिँदा तपाईंको रक्तचाप माप गरिन्छ।

रक्तचापमा दोस्रो संख्याको माथि पहिलो संख्या हुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंले आफ्नो चिकित्सकले 72 को माथि 110 (110/72) भनेको सुन्न सक्नुहुन्छ।

- शीर्ष संख्या माथिल्लो रक्तचाप हो जसलाई सिस्टोलिक रिडिङ भनिन्छ। यो मुटुले प्रत्येक पटक पम्प गर्दा रक्तनलीमा पर्ने दबाव हो।
- तल्लो संख्या भनेको न्यून रक्तचाप हो जसलाई डायस्टोलिक रिडिङ भनिन्छ। यो दुई धड्कनहरूको बीचमा मुटुले लिने विश्रामको क्रममा रक्तनलीमा बन्ने दबाव हो।

सामान्य रक्तचाप

सामान्य रक्तचाप भनेको माथिल्लो संख्या 120 (सिस्टोलिक) भन्दा न्यून र तल्लो संख्या 80 (डायस्टोलिक) भन्दा न्यून भएको अवस्था हो।

रक्तचाप व्यक्ति अनुसार भिन्न-भिन्न हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिको रक्तचाप हरेक घण्टा-घण्टामा तथा दिनदिनै परिवर्तन भइरहन्छ।

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.

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचापलाई हाइपरटेन्सन पनि भनिन्छ। उच्च रक्तचाप भनेको 80 को माथि 130 वा त्योभन्दा धेरै हुनु हो। तपाईंका संख्याहरू कतितो उच्च छन् भन्ने कुराका आधारमा रक्तचापका भिन्न-भिन्न चरणहरू हुन्छन्। तपाईंको रक्तचाप कैंयौं पटक जाँच गरेपछि र प्रत्येक पटक रक्तचाप उच्च नदेखिँदासम्म त्यसको निदान गरिँदैन।

उच्च रक्तचाप र गर्भावस्था

उच्च रक्तचाप गर्भवती महिला र तिनका गर्भमा रहेका बच्चाहरूको लागि खतरनाक हुनसक्छ। गर्भवती हुनुभन्दा अगाडि उच्चरक्त चाप भएकी महिलालाई गर्भावस्थाको अवधिमा धेरै समस्याहरू हुनसक्छन्।

केही महिलालाई गर्भवति हुँदा उच्चरक्त चाप हुनसक्छ। गर्भावस्थाको दोस्रो आधाको अवधिमा हुने उच्चरक्त चापलाई गेस्टेन्सल हाइपरटेन्सन भनिन्छ।

उपचार नगरिएमा, गर्भावस्थाको अवधिमा हुने उच्चरक्त चाप सानो वा बिरामी बच्चा जन्मिने कारण बन्नसक्छ र आमालाई पनि धेरै समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

गर्भावस्थाको अवधिमा उच्च रक्तचापका संकेतहरू

उच्च रक्तचापको जाँच गराउनु नै तपाईंलाई उच्च रक्तचाप छ भनेर थाहा पाउने एकमात्र उपाय हो। धेरैजसो मानिसहरूलाई कुनै पनि लक्षण देखिँदैन।

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.

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.

तपाईंको स्याहार

तपाईंलाई उच्च रक्तचाप छ भने:

- नियमित रूपमा आफ्नो रक्तचाप जाँच गराउनुहोस्।
- आफू र आफ्नो बच्चाको जाँच गर्न नियमित चिकित्सककोमा जानुहोस्।
- तपाईंको चिकित्सकले बताए अनुसार रक्तचापको औषधि सेवन गर्नुहोस्। तपाईंले सन्धो महसुस गर्दा पनि आफ्नो औषधि सेवन गर्नुहोस्।
- नुन कम खानुहोस्।
- दिनदिनै व्यायाम गर्नुहोस्।
- पर्याप्त आराम गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई धेरै अक्सिजन दिनको लागि आफ्नो बायाँतिर कोल्टो परेर सुत्नुहोस्। तपाईंले काम गर्नुहुन्छ वा अन्य साना बालबालिका छन् भने मद्दत माग्नुहोस्।
- तनाव नलिनुहोस्।

गेस्टेस्नल हाइपरटेन्सन

गर्भावस्थाको अवधिमा तपाईंलाई गेस्टेस्नल हाइपरटेन्सन छ वा छैन भनी हेर्नको लागि चिकित्सकले तपाईंको स्वास्थ्य जाँच गर्नुहुनेछ। गेस्टेस्नल हाइपरटेन्सन प्रि-एक्लाम्पिसिया वा एक्लाम्पिसिया वृद्धि हुनसक्छ। यसले प्लेसेन्टा र आमाको मृगौला, कलेजो र मस्तिष्कलाई प्रभाव पार्नसक्छ।

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-एक्लाम्पिसयाका संकेतहरू

- टाउको दुख्ने
- छाती पोल्ने
- दृष्टि धमिलो वा धब्बाहरू देख्ने
- श्वासप्रश्वासमा गर्न कठिनाई वा स्वाँ-स्वाँ हुने
- पेटको माथिल्लो दायाँतिर दुख्ने

तपाईंलाई उच्च रक्त चाप र मूर्छा पर्ने रोग छ भने, यसलाई एकलाम्पिसया भनिन्छ।

गेस्टेस्नल हाइपरटेन्सनको उपचारमा बिस्तरामा आराम गरी वा औषधिहरू सेवन गरेर आफ्नो रक्त चापलाई कम गर्ने, अस्पतालमा बस्ने वा आफ्नो बच्चाको डेलिभरी गर्ने जस्ता कुराहरू समावेश हुनसक्छन्।

तपाईंलाई यी मध्ये कुनै संकेतहरू देखापर्छन् वा तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा सरोकारहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सकसँग **तुरुन्तै** कुरा गर्नुहोस्।