

# Huyết áp cao khi mang thai

## 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.

Huyết áp là lực đè lên thành của các mạch máu khi máu đi qua cơ thể của quý vị. Huyết áp giúp bơm máu đến cơ thể.

### Đo huyết áp

Huyết áp thường được đo bằng cách đặt một băng rộng gọi là dải quấn quanh cánh tay trên. Không khí được bơm vào dải quấn. Huyết áp của quý vị được đo khi không khí đi ra khỏi dải quấn.

Huyết áp là một số trên một số thứ nhì. Ví dụ quý vị có thể nghe bác sĩ của mình nói 110 trên 72 (110/72).

- Số phía trên cao hơn gọi là chỉ số tâm thu (systolic). Đó là áp suất trong mạch máu khi tim bơm máu.
- Số phía dưới thấp hơn gọi là chỉ số tâm trương (diastolic). Đó là áp suất trong mạch máu khi tim nghỉ giữa các nhịp đập.

### Huyết áp bình thường

Mức huyết áp bình thường là số trên cùng dưới 120 (huyết áp tâm thu) và số ở dưới không quá 80 (huyết áp tâm trương).

Huyết áp không giống nhau nơi mỗi người. Huyết áp của mỗi người thay đổi từ giờ này sang giờ khác và từ ngày này sang ngày khác.

## 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.

## Huyết áp cao

Huyết áp cao còn gọi là tăng huyết áp. Huyết áp cao là 130 trên 80 hay cao hơn. Cao huyết áp có những giai đoạn khác nhau, tùy vào số đo của quý vị cao bao nhiêu.

Không chẩn đoán là bị huyết áp cao cho đến khi huyết áp của quý vị được đo vài lần và nó vẫn cao.

## Huyết áp cao và mang thai

Huyết áp cao có thể rất nguy hiểm cho phụ nữ mang thai và con chưa sinh của họ. Phụ nữ bị huyết áp cao trước khi mang thai có thể gặp nhiều vấn đề hơn trong lúc mang thai.

Một số phụ nữ bị huyết áp cao trong lúc mang thai. Huyết áp cao trong nửa thai kỳ thứ hai gọi là tăng huyết áp trong lúc mang thai (gestational hypertension).

Nếu không được điều trị, tăng huyết áp trong lúc mang thai có thể làm cho em bé bị nhẹ cân hay ốm yếu và gây các vấn đề khác cho người mẹ.

## Các dấu hiệu bị huyết áp cao trong lúc mang thai

Cách duy nhất để biết mình có bị huyết áp cao hay không là phải đo. Phần lớn nhiều người không có dấu hiệu nào cả.

## 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.

## Chăm sóc

Nếu quý vị bị huyết áp cao:

- Đo huyết áp thường xuyên.
- Đến bác sĩ để khám cho quý vị và con mình.
- Dùng thuốc trị huyết áp theo yêu cầu của bác sĩ. Dùng thuốc ngay cả khi quý vị thấy mình khỏe mạnh.
- Hạn chế dùng muối.
- Tập thể dục gần như mỗi ngày.
- Nghỉ ngơi nhiều. Nằm nghiêng bên trái để cho con nhiều dưỡng khí nhất. Yêu cầu người khác giúp đỡ nếu quý vị làm việc hay có con nhỏ khác.
- Giảm căng thẳng.

## Tăng huyết áp trong lúc mang thai

Bác sĩ sẽ kiểm tra sức khỏe của quý vị trong lúc mang thai để theo dõi bệnh tăng huyết áp. Tăng huyết áp có thể tiến triển thành tiền sản giật (pre-eclampsia) hay sản giật (eclampsia). Điều này ảnh hưởng đến nhau thai, và thận, gan, và não của người mẹ.

## 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.

## Các dấu hiệu của tiền sản giật

- Nhức đầu
- Ợ nóng
- Mờ mắt hay nhìn thấy đốm sáng nhỏ
- Khó thở hay thở hổn hển
- Đau phía trên bên phải bao tử

Nếu quý vị bị cao huyết áp và động kinh, thì đó là sản giật.

Điều trị tăng huyết áp trong lúc mang thai có thể bao gồm làm giảm huyết áp bằng cách nghỉ ngơi trên giường hay dùng thuốc, nằm bệnh viện, hay sanh con.

Bàn với bác sĩ **ngay** nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu nào trên đây hay có bất cứ thắc mắc hay lo lắng nào.