

# 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.

## 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.

# गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)

आपके शरीर में दौड़ने 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।

## रक्तचाप का मापन

आपकी बांह के चारो ओर चौड़ी पट्टी बांधकर रक्तचाप की जांच की जाती है। इस पट्टी को कफ (Cuff) कहते हैं। फिर इसमें हवा भर दी जाती है। जैसे-जैसे कफ से हवा बाहर निकलती है, आपके रक्तचाप का मापन कर लिया जाता है।

रक्तचाप में ऊपर-नीचे दो नम्बर होते हैं :-

- ऊपरी नम्बर उँचा होता है और इसे प्रंकुचन नोट (सिस्टोलिक रीडिंग) कहते हैं। जब हृदय रक्त पम्प करता है तो उससे रक्तवाहिकाओं पर दबाव पड़ता है, उसे प्रंकुचन (सिस्टोलिक) कहते हैं।
- नीचेवाला नम्बर कम होता है और यह अनुशिथिलन (डायस्टोलिक रीडिंग) कहलाता है जब दो धड़कनों के बीच हृदय आराम करता है तो रक्तवाहिकाओं पर पड़ने वाले दबाव को अनुशिथिलन (डायस्टोलिक) दाब कहते हैं।

## सामान्य रक्तचाप

सामान्य रक्तचाप 120 बँटा 80 अथवा उससे कम होता है। हर व्यक्ति का रक्तचाप अलग-अलग होता है। हरेक व्यक्ति का रक्तचाप प्रत्येक घंटे और प्रति दिन बदलता रहता है।

## उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप को अतिरिक्त दाब (हायपरटेंशन) भी कहते हैं। उच्च रक्तचाप 140 बँटा 90 अथवा उससे अधिक होता है। जब तक आपके रक्तचाप की अनेक बार जांच न की जाए और यह उँचा न पाया जाए तब तक उच्च रक्तचाप का निर्धारण नहीं किया जा सकता।

## उच्च रक्तचाप और गर्भावस्था

गर्भवती स्त्रियों और उनके गर्भस्थ शिशुओं के लिये उच्च रक्तचाप काफी खतरनाक साबित हो सकता है। जिन स्त्रियों में गर्भावस्था से पूर्व उच्च रक्तचाप हो जाता है उन्हें गर्भावस्था के दौरान अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

High Blood Pressure in Pregnancy. Hindi.

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.

### **Gestational Hypertension**

Your doctor will check your health during pregnancy to watch for gestational hypertension. Gestational hypertension can progress to preeclampsia 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

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 (हाईपरटेंशन) 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।

## गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप के लक्षण

आपको उच्च रक्तचाप है या नहीं इसकी जाँच करने का एक मात्र रास्ता इसका परीक्षण है। अधिकांश व्यक्तियों में कोई लक्षण नहीं होता।

## आप ध्यान दें

यदि आपको उच्च रक्तचाप है तो

- अपने रक्तचाप की नियमित जाँच करें।
- अपने डॉक्टर से अपने और अपने बच्चे की स्वास्थ्य जाँच नियमित रूप से कराएँ।
- अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार उच्च रक्तचाप की दवाई लें। यदि आप ठीक हैं तो भी दवाई लेते रहें।
- नमक कम मात्रा में लें।
- नियमित रूप से 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 ले।
- तनाव से बचें।

## गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त दाब

गर्भावस्था के दौरान आपके अतिरक्तदाब का परीक्षण आपका डॉक्टर करेगा। गर्भावस्था के दौरान हुए अतिरक्तदाब से पूर्व-विषरक्तता या विषरक्तता हो सकती है। यह गर्भनाल को, माँ की किडनी को, लीवर को और मस्तिष्क को प्रभावित कर सकता है।

## पूर्व अल्परक्तता के लक्षण

- सिर दर्द।
- हृदय में जलन (अम्लशूल)।
- देखने में परेशानी या देखने के दौरान धब्बा दिखाई देना।

High Blood Pressure in Pregnancy. Hindi.

- 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.

- सॉस लेने में कठिनाई।
- पेट के दाईं ओर ऊपर हिस्से में दर्द।

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

गर्भावस्था के दौरान अतिरक्तदाब का समुचित उपचार यह है कि आपके रक्त के दबाव को कम किया जाए साथ ही आपको आराम दिया जाए या दवाईयाँ दी जाएँ, अस्पताल में ठहराया जाए या आपका प्रसव करा दिया 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।

High Blood Pressure in Pregnancy. Hindi.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).