

임신 중 고혈압

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.

혈압이란 피가 몸 안을 이동하면서 혈관 벽에 닿는 혈액의 압력을 말합니다. 혈압은 피가 몸 안으로 돌도록 펌프 작용을 해줍니다.

혈압 측정

혈압은 커프(cuff)라고 부르는 넓은 완대를 팔 위에 감고 검사합니다. 완대 안으로 공기를 펌프해 넣습니다. 공기가 완대로부터 빠져나오면서 혈압이 측정됩니다.

혈압은 두 개 수치로 표시됩니다. 예컨대, 의사들이 110에 72(110/72)라고 하는 것을 들어보셨을 것입니다.

- 큰 수치는 수축기 혈압이라고 부릅니다. 이 수치는 심장이 박동할 때 혈관 안의 압력을 표시합니다.
- 작은 수치는 확장기 혈압이라고 부릅니다. 이 수치는 심장이 박동과 박동 사이에 쉬고 있을 때 혈관 안의 압력을 표시합니다.

정상 혈압

정상 혈압은 큰 수치(수축기) 120 미만, 작은 수치(확장기) 80 미만입니다.

혈압은 사람마다 다릅니다. 모든 사람의 혈압은 매일 시각마다 다릅니다.

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.

고혈압

고혈압은 영어로 high blood pressure 혹은 hypertension이라고 합니다. 고혈압은 130 이상에 80 이상인 경우입니다. 고혈압에는 다양한 단계가 있으며, 수치가 얼마나 높은가에 따라 결정됩니다.

혈압을 여러 번 측정한 결과 그 수치가 계속 높아야만 고혈압 진단이 내려집니다.

고혈압과 임신

고혈압은 임신부와 태아에게 위험할 수 있습니다. 임신 전에 고혈압이 있는 여성들은 임신 중에 더 많은 문제를 갖게 될 수 있습니다.

어떤 여성들은 임신 중에 고혈압이 되는 수가 있습니다. 임신 후반기의 고혈압을 임신성 고혈압이라고 부릅니다.

임신 중 고혈압을 치료하지 않으면 작은 아기 또는 아픈 아기를 낳을 수 있으며 산모에게 문제가 생길 수 있습니다.

임신 중 고혈압 증상

자신이 고혈압인지 확인하는 유일한 방법은 검사를 해보는 것입니다. 대부분의 사람들은 특별한 징후가 나타나지 않습니다.

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.

관리 방법

혈압이 높으면 다음을 따르십시오.

- 혈압을 자주 검사하십시오.
- 의사를 정기적으로 방문하여 산모와 태아의 상태를 확인하십시오.
- 의사의 지시대로 고혈압 약을 드십시오. 몸 상태가 좋아도 계속 약을 드셔야 합니다.
- 소금 섭취를 줄이십시오.
- 매일 운동을 하십시오.
- 충분한 휴식을 취하십시오. 왼쪽으로 누우면 아기에게 산소 공급이 더 많이 됩니다. 일을 하거나 다른 어린 자녀들이 있으면 도움을 청하십시오.
- 스트레스를 줄이십시오.

임신성 고혈압

고혈압이 없는지 의사가 임신 중 건강을 점검할 것입니다. 임신성 고혈압은 자간전증 또는 자간증으로 발전합니다. 이렇게 되면, 태반, 산모의 신장, 간, 뇌에 영향을 줄 수 있습니다.

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.

자간전증 증상

- 두통
- 속쓰림
- 시각이 흐려지거나 점이 보임
- 호흡 곤란 또는 숨이 가쁨
- 복부 위 오른쪽에 통증

고혈압과 발작이 함께 있으면 자간증이라고 부릅니다.

임신성 고혈압의 치료로는 침대 요양과 약물 치료, 입원, 또는 분만 등으로 혈압을 낮추는 방법이 있습니다.

이러한 증상이 있거나, 궁금하거나 우려되는 점은 **바로** 의사에게 문의하십시오.