

ارتفاع ضغط الدم في الحمل High Blood Pressure in Pregnancy (Arabic)

ما هو ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم) أثناء الحمل؟

What is high blood pressure (hypertension) during pregnancy?

ضغط الدم هو مقدار القوة التي يمارسها الدم على جدران الشرايين. يُعتبر ضغط دم الشخص مرتفعًا عندما تكون القراءات أكبر من 140 ملم زئبقي في الضغط الانقباضي (الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم) أو 90 ملم زئبقي في الضغط الانبساطي (الرقم السفلي). على الرغم من أن العديد من النساء الحوامل المصابات بارتفاع ضغط الدم ينجبن أطفالاً أصحاء دون مشاكل خطيرة، يمكن أن يشكل ارتفاع ضغط الدم خطورة على الأم والجنين.

Blood pressure is the amount of force exerted by the blood against the walls of the arteries. A person's blood pressure is considered high when the readings are greater than 140 mm Hg systolic (the top number in the blood pressure reading) or 90 mm Hg diastolic (the bottom number) Although many pregnant women with high blood pressure have healthy babies without serious problems, high blood pressure can be dangerous for both the mother and the fetus.

ما هي الأنواع المختلفة لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؟

What are the different types of high blood pressure during pregnancy?

هناك نوعان من أنواع ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل:

There are 2 forms of hypertension in pregnancy:

- ارتفاع ضغط الدم مزمن - ارتفاع ضغط الدم الذي كان موجودًا قبل أن تصبحي حاملاً.

Chronic hypertension - high blood pressure that was present before you became pregnant.

- ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل - ارتفاع ضغط الدم يظهر بعد 20 أسبوعًا من الحمل.

Gestational hypertension - high blood pressure develops after 20 weeks of pregnancy.

النساء اللواتي لديهن أي نوع من أنواع ارتفاع ضغط الدم يتطلبن رعاية خاصة أثناء الحمل.

Women with all types of high blood pressure require special care during pregnancy.

ما هي المشاكل المرتقبة الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؟

What problems can arise as a result of high blood pressure during pregnancy?

تتراوح آثار ارتفاع ضغط الدم من الخفيفة إلى الشديدة. أحد المخاطر البالغة هي حالة تُدعى تسمم الحمل. تبدأ هذه الحالة عادةً بعد الأسبوع العشرين من الحمل وهي مرتبطة بارتفاع ضغط الدم وزيادة البروتين في بول الأم (كنتيجة لمشاكل الكلى). تسمم الحمل يؤثر على المشيمة، ويمكن أن يؤدي إلى المضاعفات التالية:

The effects of high blood pressure range from mild to severe. One serious risk is for a condition called Preeclampsia. This condition typically starts after the 20th week of pregnancy and is related to increased blood pressure and protein in the mother's urine (as a result of kidney problems). Preeclampsia affects the placenta, and can further cause the following complications:

- انخفاض تدفق الدم إلى المشيمة. هذا يقلل من وصول الأكسجين والغذاء إلى طفلك مما قد يُبطئ من نمو الطفل وصحته إجمالاً.

Decreased blood flow to the placenta. This reduces the oxygen and nutrients to your baby potentially slowing the baby's growth and overall health.

- انفصال المشيمة يحدث هذا عندما تنفصل المشيمة عن الرحم أثناء الحمل. يمكن لهذه الحالة الخطيرة أن تُسبب النزيف وتقليل الأكسجين للطفل والأم.

Placenta abruption. This is when the placenta separates from the uterus during pregnancy. This serious condition can cause bleeding and decrease oxygen to the baby and mother.

- الولادة المبكرة. في بعض الأحيان يكون العلاج الوحيد هو ولادة الطفل لمنع حدوث مضاعفات أخرى أكثر خطورة للأم.
- Premature delivery. Sometimes the only treatment is delivery of baby to prevent other more severe complications for the mother.

أي النساء أكثر عرضة للإصابة بتسمم الحمل؟

Which women have a higher risk for developing preeclampsia?

- النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم المزمن (ارتفاع ضغط الدم قبل الحمل).

Women with chronic hypertension (high blood pressure before becoming pregnant).

- النساء اللواتي أُصِبن بارتفاع ضغط الدم أو تسمم الحمل أثناء حملٍ سابق، خاصة إذا كانت هذه الحالات قد حدثت في وقت مبكر من الحمل.

Women who developed high blood pressure or preeclampsia during a previous pregnancy, especially if these conditions occurred early in the pregnancy.

- النساء اللواتي يعانين من السمنة قبل الحمل.

Women who are obese prior to pregnancy

- النساء الحوامل تحت سن 20 أو فوق سن 40.

Pregnant women under the age of 20 or over the age of 40

- النساء الحوامل بأكثر من جنين.

Women who are pregnant with more than one baby

- النساء المصابات بداء السكري أو أمراض الكلى أو التهاب المفاصل الروماتيزمي أو الذئبة أو تصلب الجلد.

Women with diabetes, kidney disease, rheumatoid arthritis, lupus, or scleroderma.

متى يجب علي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بي؟

When should I call my healthcare provider?

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو الفرز على الرقم 734-764-8134 إذا كان لديك أي من العلامات والأعراض التالية، فقد يشير ذلك إلى إصابتك بتسمم الحمل:

Call your health care provider or Triage at 734-764-8134 if you have any of the following signs and symptoms, that may indicate you are developing preeclampsia:

- صداع شديد لا يزول

Severe headache that will not go away

- تغيرات في الرؤية (بقع، عدم وضوح، هالات حول الأضواء)

Vision changes (spots, blurring, halos)

Department of Obstetrics and Gynecology
Hypertension in Pregnancy (Arabic)

- انتفاخ مفاجئ في اليدين والوجه

Sudden swelling of hands and face

- ألم في الجزء العلوي الأيمن من البطن

Pain in the right, upper abdomen

- زيادة الوزن المفاجئة، أكثر من 5 أرطال (باوند) في الأسبوع

Sudden weight gain, more than 5 pounds in a week

تمّ تشخيصي بتسمّم الحمل. كيف أعتني بنفسني؟

I have been diagnosed with preeclampsia. How can I care for myself?

يمكنك مساعدة نفسك من خلال:

You can help yourself by:

- إذا كنتِ تدخنين، توقفي عن التدخين!

If you smoke, quit!

- استريحي وتناولي طعامًا جيدًا وتجنبي الإجهاد

Rest, eat well and avoid stress

- إذا وصف لكِ مقدم الرعاية الصحية دواءً لضغط الدم، فتأكّدي من تناول الدواء تمامًا كما أمر مقدم الرعاية الخاص بكِ. لا تتوقفي عن تناول أدوية ارتفاع ضغط الدم دون التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ.

If your health care provider prescribes a blood pressure medication for you, make sure you take the medication exactly as your provider ordered. Do not stop taking high blood pressure medications without talking to your health care provider.

تعليمات أخرى:

Other instructions:

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

المؤلف: جوان ببلي ، دكتورة ممرضة قابلة معتمدة

Author: Bailey, Joanne CNM PhD,

المراجعين: باربرا جيتي ، ماجستير ممرضة قابلة معتمدة، باتريشيا كرين، ماجستير ممرضة ممارسة معتمدة

Reviewers: Getty, Barbara CNM MS, Crane, Patricia RNC MS

مقنيس من : ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. المعهد القومي للقلب والدم والرئة.

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_preg.htm

Adapted from: *High blood pressure in pregnancy*. National Heart, Lung, and Blood Institute.

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_preg.htm

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](http://www.michiganmedicine.org) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي

بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

International Public Licensee 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2021/03

Patient Education by [Michigan Medicine](http://www.michiganmedicine.org) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Last Revised 03/2021