

고혈압과 임신: 산모와 태아에게 이것은 어떤 의미일까



고혈압이란?

고혈압(High blood pressure)은 hypertension이라고도 씁니다. 만약 귀하께서 고혈압이 있다면, 혈관의 벽에 가하는 혈액의 힘이 가끔 너무 높을 수도 있습니다. 이는 나중에 건강상의 문제로 이어질 수 있습니다. 혈압을 관리하는 것이 귀하와 귀하의 태아의 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 많은 사람들이 자신에게 고혈압이 있는지를 모르고 있습니다. 이것이 귀하께서 출산 전후로 예약 일정에 따라 모든 헬스케어 방문을 지켜야 하는 중요한 이유입니다.

귀하의 헬스케어 제공자(health care provider, HCP)는 임신 전이나 도중 또는 출산 이후 발생할 수 있는 다음과 같은 세 가지 유형의 고혈압 중 하나가 귀하께 있다고 알려줄 수도 있습니다: **만성 고혈압, 임신성 고혈압 또는 자간전증.**

만성 고혈압	임신성 고혈압	자간전증
<ul style="list-style-type: none"> • 임신 이전부터 존재하였거나 임신 초기(20주차 이전)에 나타남 • 출산 이후에도 사라지지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 임신 20 주차 이후에 처음 나타남 • 보통 출산 이후 사라짐 	<ul style="list-style-type: none"> • 임신 20 주차 이후에 종종 나타남 • 출산 이후 발생할 수 있음 (산후 자간전증) • 출산 후 4~6주 사이에 사라짐

고혈압은 왜 문제가 될까요?

고혈압을 지닌 대부분의 임산부는 건강한 아이를 출산하나, 잘 관리하지 않으면 고혈압은 산모와 태아 모두에게 위험할 수 있습니다.

산모에게:	태아에게:
<p>고혈압은 다음과 같은 경우의 발생 가능성을 높입니다:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자간전증 • 임신 후기 발작(자간) • 심장 및 신장 질환 • 뇌졸중 • 조산 	<p>고혈압은 다음과 같은 경우의 발생 가능성을 높입니다:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 조산으로 출생, 호흡 문제 및 기타 문제를 일으킬 수 있음 • 출생 시 너무 작음

징후 및 증상에는 어떠한 것이 있을까요?

만성 고혈압 및 임신성 고혈압은 종종 명백한 증상이 없을 때도 있습니다. 많은 사람들은 아픈 것을 못 느낍니다.

자간전증은 갑작스레 발생하는 증상이 종종 있습니다. 몇몇 징후의 예시는 다음과 같습니다:

- 가시지 않는 두통
- 극심한 메스꺼움이나 구토
- 호흡 곤란
- 점이 보이거나 앞이 흐려지는 등과 같은 시야의 변화
- 손이나 얼굴에 붓기
- 어지럼증
- 배의 오른쪽 윗부분이나 오른쪽 어깨의 통증
- 다리와 발이 부어오름
- 단백뇨 – 헬스케어 제공자와의 소변검사를 통해 확인
- 빠른 체중 증가 – 한 주에 3~5lbs(1.3~2.3kg) 증가

산후 자간전증은 출산 후 최대 6주까지 발생할 수 있는 희귀 질환입니다. 위에 적힌 것과 동일한 증상이 나타날 수 있습니다.

어떠한 증상이든 최대한 빨리 귀하의 헬스케어 제공자에게 알려주세요.

일부 사람들의 경우 고혈압이나 자간전증의 증상이 없거나 이를 알아차리지 못할 수도 있으므로, 귀하의 모든 헬스케어 방문 예약을 지키십시오. 귀하의 헬스케어 방문 과정에서, 귀하의 헬스케어 제공자(HCP)가 귀하의 혈압과 단백뇨 수치를 확인할 수 있습니다. 또한 귀하의 HCP와 함께 현재의 소금 섭취량에 대한 대화를 통해 임신기 동안 이를 줄이는 것이 안전한지를 결정하는 것이 중요합니다.

건강한 임신기를 보내며 건강한 아이를 갖는 데 도움이 되는 많은 방법이 있습니다. 귀하께서 이미 밟고 있고 시작하려고 계획하는 긍정적인 단계를 확인해 보십시오.

하고 있음	시작할 예정임	긍정적인 단계
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	예정된 모든 헬스케어 방문을 하고 있다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	자간전증에 대한 위험성이 있다는 것을 알고 있으며 징후에 대해 주시하고 있다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	균형잡힌 일일 식사 및 간식을 섭취한다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	식사엔 과일, 야채 및 통곡물이 포함된다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	여러 종류의 단백질(계란, 어류, 콩, 완두콩, 살코기 및 가금류 등)을 섭취한다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	대부분의 곡류를 통곡물(오트밀 또는 통밀빵 등)로 선택한다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	매일 적어도 6~8잔의 물을 마신다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	하루 8~10시간 취침으로 충분한 휴식을 취한다.
헬스케어 제공자의 조언에 따라 해당되는 경우:		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	정기적으로 혈압을 점검한다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	처방받은 대로 약을 섭취한다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	적어도 하루에 30분 동안 운동한다.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	헬스케어 제공자의 조언에 따르고 있습니다.

어떠한 증상이라도 있다면, 반드시 귀하의 헬스케어 제공자에게 이에 대해 말씀하십시오.

귀하께서 임신한 상태라면:

- 혈압을 모니터링하십시오
- 헬스케어 제공자의 조언에 따르십시오
- 계속해서 건강식을 먹고, 활동성과 건강한 체중을 유지하십시오
- 귀하의 모든 헬스케어 방문 예약을 지키고, 혈압 모니터링을 위해 적어도 일년에 한 번 귀하의 HCP를 방문하십시오.

본 자료는 일반적인 정보 제공을 목적으로 합니다.

자세한 사항은 귀하의 헬스케어 제공자 또는 WIC의 영양사에게 문의하십시오.

저희는 공평한 기회를 보장하는 기관입니다.