

# Высокое артериальное давление и беременность: что это значит для вас и вашего ребенка



## Что такое «высокое артериальное давление»?

Высокое артериальное давление также называется гипертонией. Если у вас высокое артериальное давление, это значит, что кровь обычно слишком сильно давит на стенки ваших кровеносных сосудов. Это может вызвать проблемы со здоровьем в будущем. Контроль артериального давления поможет вам и вашему ребенку оставаться здоровыми. Многие люди не знают, что у них высокое артериальное давление, поскольку они могут не иметь или не замечать никаких симптомов. Поэтому важно, чтобы вы регулярно посещали врача до и после рождения ребенка.

Ваш лечащий врач (health care provider, HCP) может сказать вам, что у вас один из этих трех типов высокого артериального давления, которые могут возникать до, во время или после беременности: **хроническая гипертония, гестационная гипертония или преэклампсия.**

Хроническая гипертония	Гестационная гипертония	Преэклампсия
<ul style="list-style-type: none"><li>• Присутствовала до беременности или появилась на ранних сроках беременности (до 20 недель)</li><li>• Не проходит после рождения ребенка</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развивается после 20 недель беременности</li><li>• Обычно проходит после родов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Часто появляется после 20 недель беременности</li><li>• Может возникать после родов (послеродовая преэклампсия)</li><li>• Проходит через 4–6 недель после рождения ребенка</li></ul>

## Почему высокое артериальное давление является проблемой?

У большинства беременных женщин с высоким артериальным давлением рождаются здоровые дети, но если его не контролировать, высокое артериальное давление может быть опасным как для матери, так и для ребенка.

Для вас	Для вашего ребенка
<p><b>Высокое артериальное давление может повысить риск следующих осложнений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Преэклампсия</li><li>• Судороги (эклампсия) на более поздних сроках беременности</li><li>• Заболевания сердца и почек</li><li>• Инсульт</li><li>• Преждевременные роды</li></ul>	<p><b>Высокое артериальное давление может повысить риск следующих осложнений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Преждевременное рождение, что может привести к проблемам с дыханием и другим проблемам</li><li>• Низкая масса тела при рождении</li></ul>

## Какие признаки и симптомы?

**Хроническая гипертензия и гестационная гипертензия** часто не имеют выраженных симптомов. Многие люди не чувствуют себя плохо.

**Для преэклампсии** часто характерны симптомы, которые возникают внезапно. Вас должны насторожить следующие симптомы:

- Непроходящая головная боль
- Изменения зрения, в том числе точки перед глазами или размытое зрение
- Боль в верхней правой части живота или в правом плече
- Сильная тошнота или рвота
- Припухлость кистей рук или лица
- Отеки ног и стоп
- Быстрый набор веса — прибавка 3–5 фунтов (1,3–2,3 кг) в неделю
- Затрудненное дыхание
- Головокружение
- Белок в моче (выявляется, когда ваш лечащий врач назначает вам анализ мочи)

**Послеродовая преэклампсия** — это редкое состояние, которое может возникнуть в течение периода до 6 недель после родов. Для нее также характерны описанные выше симптомы.

Как можно скорее сообщайте своему лечащему врачу о **любых** симптомах.

У некоторых людей может не быть симптомов высокого давления или преэклампсии или они могут их не заметить, поэтому всегда приходите на приемы к врачу. Во время каждого визита ваш лечащий врач может проверить ваше артериальное давление и уровень белка в моче. Также важно обсудить потребление соли со своим лечащим врачом и решить, будет ли безопаснее для вас сократить ее потребление во время беременности.

**Есть много способов обеспечить вам здоровую беременность и здорового малыша.** Изучите конструктивные действия, которые вы уже предпринимаете или собираетесь предпринять для здоровой беременности.

Я это делаю	Я начну это делать	Конструктивные действия
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я не пропускаю приемы у врача.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я знаю, высокий ли у меня риск, и я отслеживаю симптомы преэклампсии.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я ем сбалансированную пищу в течение дня.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я ем фрукты, овощи и цельнозерновые продукты.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я ем различные виды белка (например, яйца, рыбу, бобовые, горох, постное мясо и птицу).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я выбираю цельнозерновые продукты (например, овсянку или цельнозерновой хлеб).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я пью не менее 6–8 стаканов воды каждый день.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я полноценно отдыхаю и сплю 8–10 часов в день.
<b>Согласно назначению врача, если это необходимо:</b>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я регулярно измеряю артериальное давление.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я принимаю свои лекарственные препараты согласно назначению врача.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я занимаюсь физической активностью не менее 30 минут в день.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Я соблюдаю рекомендации своего лечащего врача.

**Обязательно сообщите своему лечащему врачу, если у вас появились какие-либо симптомы.**

## После родов:

- Измеряйте свое артериальное давление.
- Соблюдайте рекомендации вашего лечащего врача.
- Продолжайте есть здоровую пищу, будьте активны и поддерживайте здоровую массу тела.
- Приходите на все визиты к врачу и посещайте своего лечащего врача как минимум один раз в год для мониторинга артериального давления.

*Эта брошюра носит информационный характер.*

*Обратитесь к своему лечащему врачу или диетологу в программе WIC для получения более подробной информации.*

Это учреждение предоставляет равные возможности для всех.