

## 4

にんしんこうけつあつしょうこうぐん  
妊娠高血圧症候群

(Hipertensi pada Kehamilan)



血圧が140/90 mmHg以上の人は妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠する前から高血圧の人も妊娠高血圧症候群と診断されます。

Seseorang didiagnosa memiliki hipertensi pada kehamilan (Hypertensive Disorder of Pregnancy: HDP) apabila tekanan darahnya di atas 140/90 mmHg. Seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi sejak sebelum hamil juga dapat didiagnosa memiliki hipertensi pada kehamilan.

Q: 体の中で何がおこるの？

A: 子宮の中で胎盤が作られるときに、血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな内臓の血管にダメージをうけてしまいます。

Q: Apa yang terjadi di dalam tubuh?

A: Ketika plasenta terbentuk dalam rahim, beberapa orang mengeluarkan zat yang dapat merusak pembuluh darah. Akibatnya, pembuluh darah pada berbagai organ dalam pun rusak.

Q: なぜ怖い症状なの？

A: 妊娠高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへの血液の流れが悪くなることによって、ママに悪い影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたらきが悪くなって、胎児が大きくならなったり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしまうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: Kenapa gejala-gejalanya menakutkan?

A: Hipertensi pada kehamilan dapat memberi dampak buruk pada ibu karena memburuknya aliran darah pada ginjal, hati, dll. Selain itu, memburuknya fungsi pembuluh darah yang banyak terdapat pada plasenta yang mengirim nutrisi dan oksigen ke janin dapat menyebabkan janin tidak dapat tumbuh atau menjadi tidak sehat, dan akibat terburuknya adalah meninggalnya janin.

Q: どうして症状がでるの？

A: 高血圧になる理由

全身の血管がダメージを受けると、血液の流れが悪くなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのために、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などに悪い影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいかると、けいれんをおこしたりすることもあります。

Q: Kenapa gejala-gejala tersebut muncul?

A: Penyebab terjadinya tekanan darah tinggi

Apabila pembuluh darah di seluruh tubuh rusak, darah menjadi sulit mengalir dan juga muncul zat dari pembuluh darah yang menaikkan tekanan darah. Akibatnya, tekanan darah menjadi tinggi. Apabila pembuluh darah pada plasenta rusak, dapat memberi dampak buruk pada pertumbuhan janin, dan apabila kerusakan sampai ke pembuluh darah pada otak ibu, juga dapat menyebabkan kejang.

## A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージを受けているというサインなのです。

## 元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

### 1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

### 2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもすみにしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7~8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にしてください。

食品名	目安	塩分量
食パン	6枚切り1枚	0.8g
生うどん	約1人分	1.8g
そうめん	約1人分	3.0g
生中華麺	約1人分	0.3g
しょうゆ	5cc(小さじ1)	1g
ソース	10cc(小さじ2)	1g
マヨネーズ	40g(大さじ山もり2)	1g

引用:塩分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

## A: Penyebab keluarnya proteinuria

Apabila pembuluh darah ginjal (tempat terbentuknya urin dari darah) rusak, protein dalam darah yang biasanya tidak keluar dapat bocor dan masuk ke dalam urin. Ini adalah tanda bahwa ginjal rusak.

## Hal yang perlu diperhatikan untuk melahirkan bayi yang sehat

### 1. Tentang berat badan

Makanlah makanan yang juga dapat memberi nutrisi yang cukup dan seimbang bagi janin. Jangan mengonsumsi makanan ringan sebagai pengganti makanan berat. Meskipun tergantung pada berat badan ketika tidak hamil, berat badan yang baik selama masa kehamilan adalah kurang lebih 8-10 kg.

### 2. Tentang kadar garam

Untuk mencegah hipertensi pada kehamilan, mari kurangi kadar garam dalam makanan. Contohnya, dengan memakan makanan dengan rasa yang lebih hambar dibandingkan ketika sedang tidak hamil, atau dengan menggunakan perasa asam, seperti cuka, lemon, dll, sebagai pengganti garam. Apabila didiagnosa dengan hipertensi pada kehamilan, sebaiknya kadar garam dalam sehari adalah 7-8 g. Berikut adalah tabel ukuran kadar garam pada beberapa jenis makanan. Silakan dijadikan referensi.

Makanan	Ukuran	Kadar garam
Roti tawar	1/6 lembar potong	0,8 g
Udon mentah	Porsi 1 orang	1,8 g
Soumen	Porsi 1 orang	3,0 g
Ramen mentah	Porsi 1 orang	0,3 g
Shoyu	5 cc (1 sdt)	1 g
Saus	10 cc (2 sdt)	1 g
Mayones	40 g (2 sdm penuh)	1 g

Sumber: tabel kadar garam (*enbun-hyou*)

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

### 3. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックスしてすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血圧症候群の症状がでたら、血液の流れをよくするために、リラックスすることが大切なのです。妊娠中に適度な運動をすることはとてもよいですが、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休めることの方が大切です。そのため、入院することもあります。体を休めることによって、状態が悪くなることをふせぎますし、胎児に十分な栄養と酸素を送ることができます。

### 3. Mengistirahatkan tubuh

Tubuh gampang lelah ketika hamil. Mari luangkan waktu untuk dapat tidur cukup dan rileks. Apabila gejala hipertensi pada kehamilan muncul, sangatlah penting untuk merilekskan diri untuk memperbaiki peredaran darah. Meskipun olahraga yang cukup selama masa kehamilan sangat baik, mengistirahatkan tubuh lebih penting ketika gejala hipertensi pada kehamilan muncul. Untuk itu, ibu juga dapat dirawat inap di rumah sakit. Mengistirahatkan tubuh dapat mencegah memburuknya kondisi dan dapat membantu pengiriman nutrisi dan oksigen yang cukup pada janin.