

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

(গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ সিন্ড্রোম :HDP)



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でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Q: 体の中で何がおこるの?

A: 子宮の中で胎盤がつくられるときに、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: 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: 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、血液の流れにくくなって、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。

উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে চিহ্নিত হয়?

রক্তচাপ 140/90 mmHg বা তার বেশি হলে এটি গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ সিন্ড্রোম (HDP) হিসাবে নির্ণয় করা হয়। যারা গর্ভধারণের আগে থেকেই উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় ভুগছেন, তাদের ক্ষেত্রেও এটি একইভাবে নির্ণয় করা হয়।

Q: শরীরের ভিতরে কী ঘটে?

যখন গর্ভাশয়ে প্লাসেন্টা তৈরি হয়, তখন কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এমন পদার্থ নির্গত হয় যা রক্তনালীগুলোর ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে শরীরের বিভিন্ন অভ্যন্তরীণ অঙ্গের রক্তনালীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

Q: কেন এই উপসর্গ ভয়ানক?

গর্ভাবস্থার উচ্চ রক্তচাপ সিন্ড্রোম (HDP) বাড়লে, কিডনি ও লিভারের রক্ত প্রবাহ কমে যেতে পারে, যা মায়ের শরীরে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। এছাড়াও, প্লাসেন্টা, যা ভ্রূণকে পুষ্টি ও অক্সিজেন সরবরাহ করে, তাতে রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হলে এর কার্যক্ষমতা কমে যায়। এর ফলে ভ্রূণ সঠিকভাবে বড় হতে পারে না, দুর্বল হয়ে পড়ে, এবং সবচেয়ে খারাপ ক্ষেত্রে ভ্রূণ মারা যেতে পারে।

Q: কেন এই উপসর্গ দেখা দেয়?

উচ্চ রক্তচাপের কারণ:

শরীরের রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হলে রক্ত প্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয় এবং রক্তচাপ বাড়ানোর জন্য পদার্থ তৈরি হয়। এর ফলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। প্লাসেন্টার রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হলে, ভ্রূণের বৃদ্ধি ও অন্যান্য কার্যক্রমে সমস্যা দেখা দিতে পারে। মায়ের মস্তিষ্কের রক্তনালীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হলে খিঁচুনি হতে পারে।

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。

৩। শরীরকে বিশ্রাম দেওয়া:

- পর্যাপ্ত ঘুম ও আরাম নিশ্চিত করুন।
- গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম ভালো হলেও, উচ্চ রক্তচাপের উপসর্গ থাকলে বিশ্রাম আরও গুরুত্বপূর্ণ।