

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 সিঙ্গেল :HDP)



血压 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 高血压 の人も 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しまって、胎児が大きくならなかったり、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うけると、血液が流れにくくなつて、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのため、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージをうけると、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っつしまうと、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 সিঙ্গেল (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 পদাৰ্থ নির্গত হয় যা রক্তনালীগুলোর ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে শরীরের বিভিন্ন অভ্যন্তরীণ অঙ্গের রক্তনালীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

### Q: কেন এই উপসর্গ হয়ানক?

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

### Q: কেন এই উপসর্গ দেখা দেয়?

#### উচ্চ রক্তচাপের কারণ:

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

## A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくるところ)の血管がダメージをうけると、ふつうはもれない血液中(けつしきちゅう)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う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うす味にしたり、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>

## প্রমাণে প্রোটিন যাওয়ার কারণ কী?

যখন কিডনির (যথালৈ রক্ত থেকে প্রমাণ তৈরি হয়) রক্তনালী শ্ফেলগ্রস্ত হয়, তখন রক্তের প্রোটিন সাধারণত লিক না করলেও প্রমাণের মধ্যে চলে যেতে শুরু করে। এটি নির্দেশ করে যে কিডনি শ্ফেলগ্রস্ত হয়েছে।

## সুস্থ শিশুর জন্মের জন্য যত্ন নেওয়ার বিষয়গুলি:

### ১. ওজন নিয়ন্ত্রণ:

ক্রনের সঠিক বৃদ্ধির জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি এবং সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করুন। স্ন্যাক্স বা জাঙ্ক ফুডকে খাদ্যের বিকল্প হিসেবে গ্রহণ করবেন না। গর্ভধারণের আগে আপনার ওজনের উপর ভিত্তি করে, গর্ভাবস্থার সময় ৮-১০ কেজি ওজন বৃদ্ধি হওয়া আদর্শ।

### ২. লবণ গ্রহণ:

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধের জন্য খাদ্যে লবণের পরিমাণ কমাতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, সাধারণের তুলনায় কম লবণযুক্ত খাবার থান বা লবণের বিকল্প হিসেবে ভিনেগার বা লেবুর মতো টক ব্যবহার করুন। যদি গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা ধরা পড়ে, তবে প্রতিদিন ৭-৮ গ্রাম লবণ গ্রহণ করতে পরামর্শ দেওয়া হয়।

নিচের তালিকাটি লবণের পরিমাণ সম্পর্কে একটি ধারণা দেয়:

খাবারের নাম	পরিমাণ (গ্রাম)	লবণের পরিমাণ(গ্রাম)
পাউরটি	১ প্লাইস	০.৮ গ্রাম
উদন নূডলস	১ জনের পরিমাণ	১.৮ গ্রাম
সোউচেন নূডলস	১ জনের পরিমাণ	৩.০ গ্রাম
কাঁচা চাইনিজ নূডলস	১ জনের পরিমাণ	০.৩ গ্রাম
সস	১০ সিসি (২ চা চামচ)	১ গ্রাম
সয়া সস	৫ সিসি (১ চা চামচ)	১ গ্রাম
মেয়োনেজ	৪০ গ্রাম (২ বড় চামচ)	১ গ্রাম

<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。

### ৩। শ্ৰীরকে বিশ্রাম দেওয়া:

- পর্যাপ্ত শুম ও আৱাম নিশ্চিত কৰন।
- গৰ্ভাবস্থায় ব্যায়াম ভালো হলেও, উচ্চ  
রক্তচাপেৱ উপসর্গ থাকলে বিশ্রাম আৱাম  
গুৰুত্বপূৰ্ণ।