

## 4

# 妊娠高血圧症候群

## (اختلال فشار خون در زمان حاملگی)



けつあつ 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。

### Q: 体の中で何がおこるの？

A: 子宮の中で胎盤がつけられるときに、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ぐさんあって、そのはたらきが悪くなって、胎児が大きくならなかつたり、元気がなくなつたりして、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つてしまうと、けいれんをおこしたりすることもあります。

#### A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる場所)の血管がダメージをうけると、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うけているというサインなのです。

毎人 140/90 mmHg 以上の血圧で、妊娠 20 週以降に初めて診断された HDP 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。

### سوال: 妊娠中に血圧が上がるのはなぜ？

妊娠中に血圧が上がるのは、胎盤が母体から胎児へ酸素と栄養を送るために、胎盤に新しい血管が作られるからです。胎盤に新しい血管が作られると、胎盤の血管が母体の血管とつながり、胎盤の血管が母体の血管にダメージをうける可能性があります。

### سوال: 妊娠中に血圧が上がるのはなぜ？

妊娠中に血圧が上がるのは、胎盤が母体から胎児へ酸素と栄養を送るために、胎盤に新しい血管が作られるからです。胎盤に新しい血管が作られると、胎盤の血管が母体の血管とつながり、胎盤の血管が母体の血管にダメージをうける可能性があります。

### سوال: 妊娠中に血圧が上がるのはなぜ？

#### 原因: 血圧が上がる理由

妊娠中に血圧が上がるのは、胎盤が母体から胎児へ酸素と栄養を送るために、胎盤に新しい血管が作られるからです。胎盤に新しい血管が作られると、胎盤の血管が母体の血管とつながり、胎盤の血管が母体の血管にダメージをうける可能性があります。

#### 原因: 血圧が上がる理由

妊娠中に血圧が上がるのは、胎盤が母体から胎児へ酸素と栄養を送るために、胎盤に新しい血管が作られるからです。胎盤に新しい血管が作られると、胎盤の血管が母体の血管とつながり、胎盤の血管が母体の血管にダメージをうける可能性があります。



### 3 . استراحت کردن

### 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

در زمان حاملگی زودتر احساس خستگی می کنید. سعی کنید به اندازه کافی بخوابید و زمانی را برای استراحت خود اختصاص دهید. هنگامی که با فشار بلند زمان حاملگی تشخیص شدید، برای داشتن گردش خون بهتر، مهم است که استراحت کنید. ورزش در دوران بارداری نیز خوب است. با این حال، برای افراد مبتلا به فشار خون زمان حاملگی مهم است که استراحت کنند. بستری شدن در شفاخانه می تواند برای استراحت برای این وضعیت کمک کند. استراحت می تواند از بدتر شدن وضعیت جلوگیری کند و همچنین می تواند مواد مغذی و اکسیژن کافی را برای کودک ارسال کند.