

# 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

### (ພາວະຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ)



けつあつ しょうこうぐん 140/90 mmHg 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。

ການວິໄຈໂຮກຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ ເບິ່ງໄດ້ຈາກຄ່າວັດແທກຄວາມດັນເລືອດສູງກວ່າຫຼືເທົ່າກັບ 140/90 ມິລິເມັດບາລອດ. ເຊິ່ງອາດຈະກວດພົບຄວາມດັນເລືອດສູງກ່ອນຖືພາ ຫຼື ກວດພົບຂະນະຖືພາກໍ່ເປັນໄດ້.

#### Q: 体の中で何が起こるの？

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: ເກີດຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ລະບົບໃນຮ່າງກາຍ?

A: ເວລາຜັງມິດລູກຖືກກໍ່ຕົວເປັນເດັກນ້ອຍ ຮ່າງກາຍຈະຟັງສານກະຕຸ້ນເຮັດໃຫ້ຫຼອດເລືອດເກີດຄວາມເສຍຫາຍ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຂອງອະໄວຍະວະພາຍໃນບໍລິເວນຕ່າງໆຖືກທຳລາຍໄປຜ່ອມ.

#### 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: ເປັນຫຍັງອາການຂອງໂຮກຈຶ່ງອັນຕະລາຍ?

A: ພາວະຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາເກີດຂຶ້ນລຽນຕິດ ຈະສົ່ງຜົນກະທົບບໍ່ດີຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງກັບລະບົບໄຫຼວຽນເລືອດໄປສູ່ຕັບ ໄຕ ເປັນຕົ້ນ. ອາດຈະສົ່ງຜົນກະທົບບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ໄປນຳ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແຖວບໍລິເວນຮົກເດັກນ້ອຍທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ສົ່ງສານອາຫານ ແລະ ອົກຊີເຈນໄປສູ່ເດັກນ້ອຍ ເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້, ເຮັດໃຫ້ເດັກໃນມິດລູກຮ່າງກາຍນ້ອຍ ແລະ ສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງ ເຖິງຂັ້ນເກີດເຫດຮ້າຍແຮງຕາມມາຄື: ເດັກອາດເສຍຊີວິດໃນມິດລູກໄດ້.

#### 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かると、けいれんをおこしたりすることもあります。

#### Q: ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງມີອາການແນວນີ້?

##### A: ສາເຫດຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງ

ເມື່ອເສັ້ນເລືອດທົ່ວຮ່າງກາຍເກີດຄວາມເສຍຫາຍ ເລືອດຈະໄຫຼວຽນຍາກຂຶ້ນ ແລະ ປ່ອຍສານກະຕຸ້ນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນ. ເມື່ອເສັ້ນເລືອດບໍລິເວນຮົກເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ ຈະສົ່ງຜົນກະທົບບໍ່ດີຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ເມື່ອເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຂອງແມ່ຖືກທຳລາຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເລື້ອຍໆ ອາດຈະເກີດການຊັກຫຼືຊີກະຕຸກໄດ້.

## 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。

## 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(さじ山もり2)	1g

引用:塩分表

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

## A: ສາເຫດຂອງທາດໂປຣຕີນຮົ່ວໃນນ້ຳຍ່ຽວ

ເສັ້ນເລືອດ ຫຼື ຫູດເລືອດໃນໝາກໄຂ່ຫຼັງ (ບໍ່ລະເວນທີ່ຜະລິດນ້ຳຍ່ຽວຈາກເລືອດ) ຖືກທຳລາຍ. ໂປຣຕີນຊຶ່ງປົກກະຕິຈະຢູ່ພາຍໃນເສັ້ນເລືອດເທົ່ານັ້ນ ເກີດການຮົ່ວອອກມາຢູ່ໃນນ້ຳຍ່ຽວ ແລະ ຍັງເປັນສັນຍານເຕືອນວ່າ ໝາກໄຂ່ຫຼັງກຳລັງຖືກທຳລາຍນັ້ນເອງ.

## Q: ຂໍຄວນລະວັງເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີຂອງເດັກນ້ອຍ

### 1. ນ້ຳໜັກໂຕເດັກນ້ອຍ

ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງເດັກໃນທ້ອງ ຄວນກິນອາຫານໃຫ້ເໝາະສົມແລະຄົບສານໃຫ້ພຽງພໍ ບໍ່ຄວນກິນຂອງຫວານ ຫຼື ເຂົ້າໜົມມະຍົກມະຍ່ອຍແທນເຂົ້າ.

ນ້ຳໜັກຂອງແມ່ ລະຫວ່າງຖືພາຄວນເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ຫຼາຍກວ່ານ້ຳໜັກກ່ອນຖືພາປະມານ 8 -10ກິໂລ.

### 2. ປະລິມານເກືອໂຊດຽມ

ເພື່ອປ້ອງກັນພາວະຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ ຄວນລຸດປະລິມານເກືອໃນອາຫານລົງ ຕົວຢ່າງ ຄວນກິນອາຫານຈິດລົງຫຼາຍກວ່າກ່ອນຖືພາ ລອງໃຊ້ພວກລິດສົ້ມເຊັ່ນ: ໝາກນາວຫຼືນ້ຳສົ້ມແທນເກືອ ເມື່ອປ່ວຍເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ ຄວນໃຊ້ປະລິມານເກືອແຕ່ 7-8ກຼາມ ຕໍ່ມື້ໂດຍຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້ສະແດງເຖິງການວັດປະລິມານເກືອໃນອາຫານ ຊຶ່ງສາມາດໃຊ້ເປັນແຫຼ່ງອ້າງອີງໄດ້.

ປະເພດອາຫານ	ການວັດ	ປະລິມານເກືອ
ເຂົ້າຈີ່	1 ໃນ 6 ສ່ວນຂອງແຜ່ນ	0,8 ກຼາມ
ເສັ້ນອຸດົງສິດ	ປະມານ 1 ຄົນກິນ	1,8 ກຼາມ
ເສັ້ນໂຊບະ	ປະມານ 1 ຄົນກິນ	3,0 ກຼາມ
ເສັ້ນໜີ້ສິດ	ປະມານ 1 ຄົນກິນ	0,3 ກຼາມ
ໂຊຢຸ	5 ຊີຊີ (1 ບ່ວງນ້ອຍ)	1 ກຼາມ
ຊອສ	10 ຊີຊີ (2 ບ່ວງນ້ອຍ)	1 ກຼາມ
ມາຍອງເນດ	40 ກັມ (2 ບ່ວງກິນເຂົ້າ)	1 ກຼາມ

ອ້າງອີງໂດຍ: ຕາຕະລາງສະແດງສ່ວນເກືອໃນອາຫານ

<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. ການຜັກຜ່ອນ

ເມື່ອຖືກຜ່ອນເມື່ອຍງ່າຍ ຕ້ອງນອນຫຼັບຜັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະຫາເວລາຜ່ອນຄາຍໃຫ້ສະບາຍ ຖ້າປ່ວຍເປັນໂຮກຄວາມດັນນີ້ແລ້ວ ການຜັກຜ່ອນເປັນສິ່ງຈຳເປັນ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼວຽນດີຂຶ້ນ ແລະໃນລະຫວ່າງຖືກ ຄວນອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມ ແລະ ການຜັກຜ່ອນຮ່າງກາຍຈະສຳຄັນຫຼາຍທີ່ສຸດ ບາງຄົນຈະເຂົ້າໄປນອນຢູ່ໂຮງໝໍເພື່ອຜັກຜ່ອນຮ່າງກາຍ. ການຜັກຜ່ອນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພາວະຮ້າຍແຮງຈາກໂຮງນີ້ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ສານອາຫານກັບອົກຊີສິ່ງຜ່ານໄປສູ່ຮຽງແອນໂອຍໃນມືດລູກຢ່າງພຽງພໍນຳອີກ.