

## 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

(Tekanan Darah Tinggi Ketika Ha



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、胎児が大きくなかなかたり、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。

Seseorang didiagnos mengidap darah tinggi apabila tekanan darahnya 140/90mmHg ke atas. Seseorang yang bermasalah tekanan darah tinggi sebelum hamil akan didiagnos dengan HDP apabila hamil

S: Apa terjadi kepada tubuh?

J: Pembentukan dan perkembangan uri di awal kehamilan boleh menimbulkan masalah kepada salur darah dan menyebabkan kerosakan salur darah.

S: Mengapa HDP sesuatu yang di takuti?

J: HDP boleh menyebabkan salur darah rosak yang mengakibatkan aliran darah ke buah pinggang dan hati terganggu. Kerosakan salur darah juga menyebabkan kurangnya aliran darah ke uri dan membahayakan kandungan. Tumbesaran bayi akan terbantut kerana kekurangan oksigen dan nutrien. Bayi juga berisiko meninggal dalam kandungan.

S: Bagaimana ianya terjadinya?

J. Penyebab tekanan darah tinggi  
Apabila salur darah rosak, peredaran darah akan menjadi perlahan. Ini menyebabkan salur darah bertindak mengeluarkan suatu bahan yang mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi Kerosakan salur darah ke uri akan membahayakan bayi dan kerosakan salur darah ke otak ibu boleh menyebabkan ibu diserang sawan.

## 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、<sup>妊娠していないときよりも</sup>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: <sup>塩分表</sup> ; 塩分表

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

## J: Protein di dalam air kencing

Apabila salur darah di buah pinggang rosak, buah pinggang akan mengalami masalah. Ini dapat dilihat dengan kehadiran protein di dalam air kencing.

## Langkah yang perlu diambil untuk melahirkan bayi yang sihat

### 1. Mengawal berat badan

Ambil makanan berkhasiat dan seimbang untuk keperluan ibu dan bayi. Elakan mengganti hidangan lengkap dengan ringan dan snek. Pertambahan berat badan sebanyak 8 - 10kg sepanjang kehamilan adalah ideal tetapi ia jugak bergantung kepada berat sebelum mengandung

### 2. Pengambilan garam

Untuk mengelakkan masalah HDP, cuba kurangkan pengambilan garam. Kurangkan garam dalam masakan dan gantikan dengan cuka atau lemon sebagai perisa. Sekiranya anda didiagnos dengan HDP anda tidak boleh mengambil lebih dari 7-8g garam sehari. Rujuk jadual di bawah untuk dapatkan maklumat kandungan garam dalam berbagai makanan.

Makanan	Jumlah	Garam
Roti	1 keping	0.8g
Udon	1 porsi	1.8g
Somen	1 porsi	3.0g
Ramen	1 porsi	0.3g
Shoyu	5cc(1 sdt)	1g
Sos	10cc(2 sdt)	1g
Mayonis	40g(2sdb)	1g

Rujukan: Jadual kandungan garam

<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作りましょう。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. Rehat yang cukup

Ketika hamil badan akan merasa cepat letih. Coba untuk dapatkan tidur yang cukup dan luangkan masa untuk berehat. Sekiranya anda didiagnos dengan HDP amat penting untuk mendapat rehat yang cukup bagi memastikan peredaran darah yang baik. Bersenam semasa hamil sangat baik, tetapi sekiranya anda didiagnos dengan HDP, rehat yang cukup lebih penting bagi memastikan bayi dalam kandungan mendapat oksigen dan nutreिन yang cukup. Anda mungkin dimasukkan ke hospital untuk berehat sekiranya keadaan memerlukan.