

# 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

### (ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးရောဂါ)



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。

သွေးဖိအား 140/90mmHg အထက်ရှိသောသူသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးရောဂါရှိသူဟုသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီသွေးတိုးရှိပြီးသားသူကိုလည်းဤရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

#### Q: 体の中で何が起こるの？

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: ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဘာဖြစ်နိုင်လဲ？

A: သားအိမ်အတွင်းအချင်းထွက်လာသောအခါသွေးကြောကိုပျက်စီးစေသောအစိုင်အခဲများဖြစ်တတ်သူအချို့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏သွေးကြောများအားပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

#### 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: အထက်ပါဖြစ်စဉ်ကဘာကြောင့်စိုးရိမ်ရလဲ？

A: ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးခြင်းနှင့်တစ်ပြိုင်နက်အသည်းနှင့်ကျောက်ကပ်သွေးလည်ပတ်မှုအားနည်းလာပြီး မိခင်အားဆိုးရွားသောသက်ရောက်မှုဖြစ်စေပါသည်။ ထို့အပြင်သန္ဓေသားဆီသို့အာဟာရနှင့်အောက်ဆီဂျင်ပို့ဆောင်ပေးသောအချင်းရှိသွေးကြောလည်ပတ်မှုဆိုးရွားလာပြီးသန္ဓေသားကောင်းမွန်စွာကြီးထွားမဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်၍သန္ဓေသားဆုံးရှုံးရတဲ့အထိဆိုးရွားသောသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

#### 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、血管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。

#### Q: ဘာကြောင့်ဖြစ်စေနိုင်လဲ？

A: သွေးဖိအားများစေသည့်အကြောင်းရင်း  
တစ်ကိုယ်လုံးရှိသွေးကြောများထိခိုက်ပျက်စီးလျှင်သွေးလည်ပတ်မှုလျော့နည်းလာပြီးသွေးကြောများမှသွေးဖိအားများစေသည့်အရာဝတ္ထုကထွက်လာပါသည်။ ထို့နောက်သွေးဖိအားကများလာပါသည်။ သားအိမ်သွေးကြောများပျက်စီးသောအခါသန္ဓေသားကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီးမိခင်၏ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်စီး၍သတိလစ်သွားနိုင်ပါသည်။

## 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、<sup>妊娠していないときより</sup>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: <https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>; 塩分表

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

## A: ဆီးတွင်းပရိုတင်းပါရှိမှုဖြစ်စဉ်

ကျောက်ကပ်(သွေးမှဆီးအဖြစ်ပြုလုပ်ပေးသောနေရာ)မှသွေးကြောများထိခိုက်သောအခါပုံမှန်ပါဝင်နိုင်ခြေမရှိသောပရိုတင်းသည်ဆီးအတွင်းပါလာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည်ကျောက်ကပ်ထိခိုက်နေသောလက္ခဏာဖြစ်သည်။

## ကျန်းမာသောကလေးမွေးဖွားဖို့ဂရုပြုသင့်သည်များ

### 1. ကိုယ်အလေးချိန်

သန္ဓေသားအတွက်လုံလောက်သောအာဟာရနှင့်သင့်တော်သောပမာဏရှိသည့်အစားကိုစားပါ။ သရေစာမုန့်များကိုထမ်းအစားမစားပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်အလေးချိန်ကိုမူတည်သော်ငြားအများအားဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၈~၁၀kgအတွင်းအကောင်းဆုံးပါ။

### 2. ဆားစားသုံးမှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးရောဂါကိုကာကွယ်ရန်ဆားစားသုံးမှုလျှော့ချကြပါစို့။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီအချိန်ထက်ဆားကိုလျှော့ချချက်ခြင်း ရှာလကာရည်၊ သံပုရာရည်ကိုအစားထိုးသုံးခြင်းများလုပ်ကြည့်ကြရအောင်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးရှိပြီဆိုပါကတစ်နေ့လျှင်ဆား၇~၈g လောက်ပဲသုံးခြင်းကသင့်တော်ပါသည်။ အောက်ပါဇယားသည်အမျိုးမျိုးသောအစားအစာများ၏ဆားပါဝင်မှုကိုပြသထားပါသည်။

အမျိုးအမည်	တိုင်းထွာပုံ	ဆားပါဝင်မှုပမာဏ
ပေါင်မုန့်	၁ချပ်(၆ချပ်ပါ)	၀.၈g
အူဒိုခေါက်ဆွဲ(အစိမ်း)	၁ယောက်စာခန့်	၁.၈g
ဂျပ်မုန့်ဖတ်	၁ယောက်စာခန့်	၃.၀g
ဂျုံခေါက်ဆွဲ(အစိမ်း)	၁ယောက်စာခန့်	၀.၃g
ဂျပ်ပဲငံပြာရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း၁ဇွန်း	၁g
ဆော့စ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	၁g
မရော့နိုစ်	၄၀(ထမ်းစားဇွန်း၂ဇွန်း)	၁g

ကျမ်းကိုး : ဆားပါဝင်မှုဇယား

<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. ခန္ဓာကိုယ်ကိုအနားပေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာပင်ပန်းလွယ်ပါသည်။အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီး အပန်းဖြေနိုင်တဲ့အချိန်ရှိအောင်ထားပါ။ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးရောဂါရှိပါကသွေးလည်ပတ်မှုအားကောင်းအောင်အနားယူခြင်းကအရေးကြီးပါသည်။ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သင့်တင့်သော အားကစားပြုလုပ်ခြင်းဟာကောင်းမွန်ပေမဲ့သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ကိုအနားပေးခြင်းသည်လည်းအရေးပါပါသည်။ အနားယူခြင်းဖြင့်ရောဂါအခြေအနေဆိုးရွားခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပြီးသန္ဓေသားကိုလည်းလုံလောက်သောအာဟာရနှင့်အောက်ဆီဂျင်ကိုလည်းပေးပို့နိုင်ပါသည်။