

# 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

### (ගර්භනී අධිරුධිර පීඩනය)



血圧が140/90 mmHg以上の方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方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かると、けいれんをおこしたりすることもあります。

140/90 mmHg 以上 160/110 mmHg 未満は、妊娠高血圧症候群(HDP)と診断され、160/110 mmHg 以上は、重度の妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠前から高血圧の方も、妊娠高血圧症候群と診断されます。

#### Q: 産前産後 高血圧 予防 できるの？

A: 妊娠前、妊娠中に適切な生活習慣を心がけることで、妊娠高血圧症候群のリスクを減らすことができます。妊娠前、妊娠中に適切な生活習慣を心がけることで、妊娠高血圧症候群のリスクを減らすことができます。

#### Q: 産前産後 高血圧 予防 できるの？

妊娠高血圧症候群は、妊娠前、妊娠中に適切な生活習慣を心がけることで、リスクを減らすことができます。妊娠前、妊娠中に適切な生活習慣を心がけることで、妊娠高血圧症候群のリスクを減らすことができます。

#### Q: 産前産後 高血圧 予防 できるの？

A: 産前産後 高血圧 予防 できるの？  
妊娠前、妊娠中に適切な生活習慣を心がけることで、妊娠高血圧症候群のリスクを減らすことができます。妊娠前、妊娠中に適切な生活習慣を心がけることで、妊娠高血圧症候群のリスクを減らすことができます。

**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、食事の塩分は少なきましょう。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>

**A: ප්‍රෝටීන් යූරියා සඳහා හේතු**

වකුගඩු වල රුධිර නාල වලට හානි වූ විට (ලේ වලින් මුත්‍රා නිපදවන) රුධිරයේ ඇති සාමාන්‍යයෙන් කාන්දු නොවන ප්‍රෝටීන් මුත්‍රා වලට මුදා හරිනු ලැබේ. මෙය ඔබගේ වකුගඩු වලට හානි වී ඇති බවට සලකුණකි.

**නිරෝගී දරුවකු බිහි කිරීමට ඔබ දැනුවත් විය යුතු කරුණු**

**1. බර පිළිබඳව**

ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් සහිත සමබර ආහාර වේලක් අනුභව කරන්න. කෙටි ආහාර ආදේශ නොකරන්න. ඔබේ බර ඔබ ගැබ්ගෙන නොමැති විට නිඛන බර මත රඳා පැවතුනද , ගර්භණී කාලය පුරා ම ඔබේ බර කිලෝ ග්‍රෑම් 8-10 පමණ විය යුතුය.

**2. ලුණු අන්තර්ගතය පිළිබඳව**

ගර්භණී අධි රුධිර පීඩනය වැළැක්වීම සඳහා , ඔබේ ආහාර වේලෙහි ලුණු ප්‍රමාණය අඩු කරන්න. නිදසුනක් වශයෙන් පැනිරස අඩුවෙන් කැම හෝ ලුණු වෙනුවට විනාකිරි හෝ ලෙමන් වැනි අමුල් ආහාර ආහාරයට ගැනීම වැදගත් වේ. අධි රුධිර පීඩනය ඇති ගර්භනී කාන්තාවන් සඳහා දිනකට ලුණු ග්‍රෑම් 7-8 ක් ගුණදායක බව පවසේ. පහත වගුව ලුණු අන්තර්ගතය සඳහා මාර්ගෝපදේශයකි.

ආහාර වර්ගය	ප්‍රමාණය	ලුණු ප්‍රමාණය
පාන්	6කට කැපූ පාන් වලින් 1 පෙන්නක්	0.8g
උදොන්	එක පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රමාණය	1.8g
සෝමෙන්	එක පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රමාණය	3.0g
චීන නූඩ්ල්ස්	එක පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රමාණය	0.3g
සෝස් සෝස්	5cc(තේ හැදි 1)	1g
සෝස්	10cc(තේ හැදි 2)	1g
මයොනීස්	40g (මේස හැදි 2)	1g

<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. ශරීරය විවේක ගැන්වීම

ගැබ් ගන්වීම වෙහෙසකර බවක් දැනේ. ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගෙන විවේකීව සිටීම වැදගත් වේ. ඔබට ගර්භණී අධි රුධිර පීඩන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, රුධිර ප්‍රවාහය හොදින් සිදුවීම සඳහා විවේක ගැනීම වැදගත් වේ. ගර්භණී සමයේදී ව්‍යායාම වැදගත් වන නමුදු අධි රුධිර පීඩනය ඇති වුවහොත් විවේක ගැනීම වඩා වැදගත් වේ. එමනිසා රෝහල් ගත කිරීමද සිදු කරයි. ශරීරය විවේක ගැන්වීමෙන්, තත්වය නරක අතට හැරීම වළක්වන අතර, කලලයට ප්‍රමාණවත් පෝෂණය සහ ඔක්සිජන් සපයනු ලබයි