

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

(Hypertensive Disorder of Pregnancy)



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。

Pag ang altrapresyon/blood pressure ng ay mas mataas ng 140/90 mmHg ay napasuring Hypertensive Disorder of Pregnancy (HDP).

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: Ano ang nanyayari sa loob ng katawan?

A: Maaring nasisira na ang ugat habang binubuo ang inunan sa loob ng matris. Dahil doon, naisira ang ibat ibang ugat ng laman loob.

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: Bakit ito ay kinakatakutan?

A: Habang tumatagal ang Hypertensive Disorder of Pregnancy (altrapresyon habang nag buntis) ay naapektuhan din ang daloy ng dugo sa bato at atay, posibleng may masamang epekto ito sa ina. At marami ring ugat sa matris n dinadaluyan ng oxygen at nutrisyon sa nabubuong sanggol, pag naapektuhan ang daloy nito, hindi lalaki ang sanggol, nawawalan ng lakas, o ang pinaka masamang senaryo ay mamamatay ang sanggol sa loob ng sinapupunan.

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、血液の流れが悪くなって、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かると、けいれんをおこしたりすることもあります。

Q: Ano ang mga palatandaan?

A: Ang dahilan kung bakit nagiging Hypertensive

Pag nasisira ang mga ugat sa katawan, sumasama ang daloy ng dugo at lumalabas din ang sustansya kaya tumataas ang altrapresyon. Kapag nasira ang ugat sa matris, naapektohan ang pag lalaki ng sanggol, maari rin na mapektuhan ang utak ng ina ng sanggol at makaramdam ng pamamanhid.

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 ぐらいの増加がよいでしょう。

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(おおよそ山もり2)	1g

引用:塩分表

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

A: Ang dahilan kung bakit may Protenuria (Protena sa ihi)

Ang bato (Kung saan gumagawa ng ihi mula sa dugo) ay naglalabas ng protena sa ihi mula sa dugo pag may sira sa ugat. Eto ang tanda ng sira sa bato.

Ang Kailangan gawin para sa pasilang

1. Tungkol sa timbang ng sanggol

Para sa kapakanan ng sanggol, kailangan ng wastong nutrisyon at balanseng pagkain. Wag gawing alternatibo ang snacks sa pagkain. Ang Timbang ng buntis ay depende sa timbang nito noon bago mabuntis, pero mas magandang nasa 8~10kg ang madadagdag sa loob ng pag bubuntis.

2. Ang pag bawas ng asin

Para maiwasan ang Hypertensive Disorder of Pregnancy, dapat bawasan ang asin sa pagkain. Halimbawa, bawasan ang asin keysa noong hindi pa buntis, o gamitin ang suka o lemon pang lasa alternatibo sa asin. Kapag ikaw ay may Hypertensive Disorder of Pregnancy 7~8g ng asin lamang ang maari sa loob ng isang araw. Ang graft na ito ay basihan ng nararapat na sukat ng asin sa pagkain. Gawing basihan.

Pagkain	Huwaran	asin
White Bread	1 hiwa loob ng 6 hiwa	0.8g
Raw udon	Pang isang tao	1.8g
Somen	Pang isang tao	3.0g
Raw Ramen Noodle	Pang isang tao	0.3g
Toyo	5cc(1Teaspoon)	1g
Sauce	10cc(2Teaspoon)	1g
Mayo	40g(2Tablespoon)	1g

Sanggunian:Enbun hyo (Taltaguhit ng asin)

<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. Magpahinga

Natural sa buntis ang madaling mapagod. Kailangan gumawa ng oras para makapag relaks at makatulog ng maayos. Pag may palatandaan ng Hypertensive Disorder of Pregnancy, mahalagang mag relaks para maganda ang pag-agos ng dugo. Magandang mag-exercise habang buntis ngunit kapag may palatandaan ng Hypertensive Disorder of Pregnancy mas mahalagang ipahinga ang katawan. Sa pag papahinga maiiwasang sumama ang kaagayan at mabibigyan ng sapat na nutrisyon at oxygen ang sanggol sa sinapupunan.