

4

妊娠高血圧症候群 (ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์)



血圧が 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にも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Q: 体の中で何が起るの？

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: 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。

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うけているというサインなのです。

การวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ได้จากค่าความดันโลหิตจะมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งอาจจะตรวจพบความดันโลหิตสูงก่อนตั้งครรภ์หรือตรวจพบขณะตั้งครรภ์ก็ได้

Q: เกิดผลอย่างไรต่อระบบภายในร่างกาย ?

A: เมื่อร่างกายสร้างขึ้นภายในมดลูก ร่างกายจะหลั่งสารกระตุ้นทำให้หลอดเลือดเกิดความเสียหาย และเส้นเลือดของอวัยวะภายในบริเวณต่างๆ จะถูกทำลายไปด้วย

Q: ทำไมอาการของโรคถึงน่ากลัว ?

A: ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์เกิดเร็วจริง จะส่งผลเสียต่อเนื้อเยื่อของหลอดเลือดไปยังไตหรือตับ เป็นต้น อาจจะมีผลกระทบไม่ดีต่อแม่ไม่ได้ด้วย และทำให้เส้นเลือดจำนวนมากบริเวณรกซึ่งทำหน้าที่ส่งสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกทำงานแยลง

ทำให้ทารกในครรภ์ตัวเล็กและสุขภาพไม่แข็งแรง และอาจจะเกิดผลร้ายแรงที่สุดตามมาคือ ทารกในครรภ์เสียชีวิตได้

Q: ทำไมถึงมีอาการแบบนี้ ?

A: สาเหตุของความดันโลหิตสูง

เมื่อเส้นเลือดทั่วร่างกายเกิดความเสียหาย เลือดจะไหลเวียนยากขึ้น และปล่อยสารกระตุ้นที่ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น

เมื่อเส้นเลือดบริเวณรกได้รับความเสียหาย จะส่งผลกระทบต่อทารก การเจริญเติบโตของทารก และเมื่อเส้นเลือดในสมองของแม่ถูกทำลายต่อเนื่องเรื่อยๆ อาจจะทำให้เกิดการชักหรือชักกระตุกได้

A: สาเหตุของโปรตีนรั่วในน้ำปัสสาวะ

เส้นเลือดหรือหลอดเลือดในไต (บริเวณที่ผลิตน้ำปัสสาวะจากเลือด) ถูกทำลายลง โปรตีนซึ่งปกติจะอยู่ในเส้นเลือดเท่านั้น เกิดการรั่วออกมาอยู่ในน้ำปัสสาวะ และยังเป็นสัญญาณเตือนว่า ไตกำลังถูกทำลายนั่นเอง

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>

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。

食事の準備と食生活の改善

1. 水分の摂取

食事の準備と食生活の改善
妊娠高血圧症候群の予防のために、十分な水分を摂取してください。

水分の摂取は、妊娠していないときよりも多めにしてください。妊娠期間を通して8~10リットル程度の水分を摂取してください。

2. 塩分制限

妊娠高血圧症候群の予防のために、塩分を制限してください。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。

妊娠高血圧症候群の予防のために、塩分を制限してください。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。

ประเภทอาหาร	เกณฑ์การวัด	ปริมาณเกลือ
ขนมปัง	1 ใน 6 ส่วนของแผ่น	0.8 กรัม
เส้นอุด้งสด	ประมาณ 1 คนบริโภค	1.8 กรัม
เส้นโซบะ	ประมาณ 1 คนบริโภค	3.0 กรัม
เส้นบะหมี่สด	ประมาณ 1 คนบริโภค	0.3 กรัม
โชยุ	5 ชีชี (1 ช้อนชา)	1 กรัม
ซอส	10 ชีชี (2 ช้อนชา)	1 กรัม
มายองเนส	40 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)	1 กรัม

อ้างอิงโดย ตารางแสดงสัดส่วนเกลือในอาหาร

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

3. การพักผ่อน

การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญมากในการป้องกันและรักษาอาการของโรคนี้ การพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และในระหว่างตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายให้เหมาะสม และการพักผ่อนร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมาก บางคนอาจจะเข้าไปนอนในโรงพยาบาล เพราะการพักผ่อนร่างกายจะช่วยป้องกันสภาวะร้ายแรงจากโรคนี้ และช่วยทำให้รับประทานอาหารกับออกซิเจนส่งผ่านไปยังทารกอย่างเพียงพออีกด้วย