

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 (Preeklampsia)



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も妊娠高血圧症候群と診断されます。

У вагітних жінок з артеріальним тиском 140/90 діагностують прееклампсію (ГДП). Цей діагноз може бути і до вагітності, якщо у жінки підвищений тиск.

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: Що відбувається?

A: Коли в матці утворюється плацента, у деяких жінок виділяються речовини, які пошкоджують кровonosні судини. В результаті пошкоджуються кровonosні судини різноманітних внутрішніх органів.

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いうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: Чому цей стан такий небезпечний?

A: Коли прееклампсія прогресує і порушується приплив крові до нирок та печінки, здоров'я жінки може зазнати негативного впливу. Крім того, плацента, яка відповідає за постачання поживних речовин та кисню до плода, теж має багато кровonosних судин. Погіршення їх стану та роботи має безпосередній вплив на розвиток плоду – він не росте або втрачає свою активність, у найгіршому випадку плід може взагалі померти.

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かると、けいれんをおこしたりすることもあります。

Q: Чому це взагалі трапляється?

A: 原因 高血圧

Коли пошкоджуються кровonosні судини всього тіла, погіршується його кровообіг, та кровonosні судини починають виділяти речовини, які підвищують артеріальний тиск. Тому тиск і підвищується. Пошкодження кровonosних судин плаценти негативно впливає на розвиток плоду, а пошкодження кровonosних судин у головному мозку жінки може стати причиною судом.

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: Підвищення рівня білка у сечі

Коли пошкоджуються кровоносні судини в нирках, де сеча виробляється з крові, білок, який присутній в крові та зазвичай не потрапляє до сечі, починає просочуватися до сечі. Тому підвищений рівень білку у сечі є ознакою пошкоджених нирок.

На що потрібно звернути увагу, щоб народити здорову дитину

1. Вага

Задля дитини включно, потрібно дотримуватися збалансованого харчування з достатньою кількістю поживних речовин. Треба уникати перекусів як заміни їжі. Набір ваги під час вагітності залежить від ваги жінки до вагітності, але в цілому за період вагітності вага жінки збільшується приблизно на 8-10 кг.

2. Кількість споживання солі

Для запобігання преєклампсії необхідно зменшити споживання солі. Наприклад, можна просто зменшити її кількість порівняно з тою, яка споживалася до вагітності, або замінити сіль на кислість лимону або оцту. З діагнозом преєклампсії рекомендована кількість споживання солі – 7-8 грам на день. В таблиці нижче наведені приклади приблизної кількості солі у різних продуктах.

Назва продукту	Кількість	Кількість солі
Хліб	1 шматок (з упаковки в 6 шматків)	0,8 г
Локшина удон	1 порція	1,8 г
Локшина сомен	1 порція	3,0 г
Китайська локшина	1 порція	0,3 г
Соевий соус	5 мл (1 ч.л.)	1 г
Соус	10 мл (2 ч.л.)	1 г
Майонез	40 г (2 ст.л. з гіркою)	1 г

Джерело: таблиця кількості солі

<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. Відпочинок

Вагітні жінки втомлюються дуже швидко, тому необхідно приділяти більше часу на відпочинок та сон. З появою симптомів преєклампсії дуже важливо розслабитися для поліпшення кровообігу. Під час вагітності дуже добре робити помірні фізичні вправи, але якщо з'являються симптоми преєклампсії, набагато важливіше давати організму відпочивати, тому іноді для цього роблять госпіталізацію. Завдяки відпочинку можливо не тільки запобігти погіршенню ситуації, але й посприяти необхідному постачанню поживних речовин та кисню до плоду.