



にんしんこうけつあつしょうこうぐん
妊娠高血圧症候群とは？

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

これまで、**妊娠中毒症**とよばれていた病気が、2005年
4月から「**妊娠高血圧症候群**」に名前が変わりました。

これは、**妊娠20週**から**出産後3ヶ月**（12週）までに、

高血圧（140/90 mmHg以上）が見られる場合、または、

高血圧の症状とともに**たんぱく尿**がある場合をいい、

浮腫（むくみ）だけの場合は、除外されました。特に**高血圧**

が**重要な症状**であると分ったためです。

1. **体**の中で何が起るの？

妊娠高血圧症候群とは、**妊娠**によっていろいろな**内臓**の

血管が**ダメージ**をうけている**状態**をいいます。

2. **なぜ怖い症状**なの？

妊娠高血圧症候群が**すすみ**、**腎臓**や**肝臓**などへ

血液の**流れ**が悪くなることによって、**ママの体**に

悪影響を残す**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**くなつてしまつと

いう**最悪**の結果を引き起こすこともあるからです。

O que é Doença Hipertensiva
Específica da Gestação (DHEG)?

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

A partir de Abril de 2005, o termo Toxemia Gravidica utilizada durante décadas sofreu alteração de sua nomenclatura para Doença Hipertensiva Específica da Gestação. Surgem após 20ª semana de gestação estendendo à 3 meses (12 semanas) do puerpério onde ocorre o aumento da pressão (140 / 90 mm/ hg) ou ainda há casos de hipertensão associada a proteinúria. Casos apenas de edema (inchaço) ficam excluídos. A atual nomenclatura se deve como o principal sintoma ser a hipertensão.

1. O que ocorre com do organismo?

Doença Hipertensiva Específica da Gestação se diz quando os vasos sanguíneos dos órgãos internos devido a gestação sofrem alterações causando danos.

2. Por que há de se temer?

A medida que a doença avança a circulação sanguínea do rim ou fígado torna-se difícil influenciando negativamente a saúde materna. Na placenta há um grande número de vasos sanguíneos que fornecem nutrientes e oxigénios ao feto e quando esse processo é afetado pode comprometer o crescimento fetal e a sua vitalidade levando até a morbidade.



3. どうして ^{しょうじょう} 症状 がでるの？

1) ^{こうけつあつ} 高血圧

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、血圧が高くなります。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などによくない影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいくと、けいれんを起こしたりすることもあります。

2) ^{たんぱく} たんぱく尿

腎臓（血液から尿をつくるところ）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です。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

4. ^{たいじゅう} 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。スナックなどで食事を済ませることのないように。体重の制限は、妊娠していない時の体重によりますが、妊娠高血圧症候群の予防として体重増加の目安は妊娠期間を通して8～10kgぐらいです。

3. Por que surgem os sintomas?

1) Hipertensão

A medida que os vasos sanguíneos do organismo forem sofrendo danos, o fluxo sanguíneo torna-se difícil devido a eliminação de substâncias que fazem elevar a pressão. Quando os vasos sanguíneos da placenta forem lesados, podem prejudicar o desenvolvimento do feto além de prejudicar os vasos cerebrais da mãe levando muitas vezes a convulsões.

2) Proteinúria

Se os vasos sanguíneos do rim (órgão que transforma o sangue em urina) recebem danos, começam a vaziar proteínas do sangue na urina. Este é o sinal de que o fígado está sendo danificado.

Pontos fundamentais para que se tenha um bebê saudável

4. Em relação ao Peso

Para que o bebê da barriga também tenha uma alimentação balanceada e nutritiva evitem substituir refeições pelos salgadinhos. O limite do aumento de peso da gestante vai depender do seu peso antes da gestação. Para prevenir da Doença Hipertensiva Específica da Gestação tenha como base um aumento de 8 a 10 kg.

5. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために1日の塩分は10g

以内と言われているので、食事は塩分を控えましょう。

たとえば、妊娠していないときよりも薄味にしたり、酢や

レモンなどの酸味を塩分の代わりに使ってみるとよいで

しょう。妊娠高血圧症候群といわれた場合は、1日の塩分は、7～8gがよいといわれています。

6. 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、体を休めることが大切

です。妊娠中に適度な運動をすることはよいことですが、

一度、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休める

ことが大切で、入院をすすめられることもあります。

体を休めることによって、血液の流れがよくなり、

症状がすすむことを防ぎますし、胎児に十分な栄養

と酸素を送ることができます。

5. Em relação ao sal

Como prevenção da Doença Hipertensiva Específica da Gestação, limite-se o uso de sal para até 10 g diários. Use menos temperos salgados do que antes da gravidez, substituindo por vinagres e limões. Se for constatado a doença acima o ideal seria de 7 a 8 g de sal por dia

6. Repouso

A gestante costuma-se cansar. Arrume o tempo para um bom sono e relaxamento. Para Doença Hipertensiva Específica da Gestação (DHEG) o fundamental é o repouso. Durante a gravidez é bom fazer exercícios moderados, mas surgindo sintomas de (DHEG) é mais importante que descanse o corpo. Há casos em que são indicadas internações. Conforme o repouso podem melhorar o fluxo da corrente sanguínea evitando a propagação da doença além de fornecer uma boa nutrição e oxigenação para o feto.

