



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、^{にんしんちゅうどくしやう}妊娠中毒症とよばれていた病気が、^{ねん}2005年
^{がつ}4月から「^{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」に名前が変わりました。

これは、^{にんしん しゅう}妊娠20週から^{しゅっさんご}出産後3ヶ月（12週）までに、

^{こうけつあつ}高血圧（140/90 mmHg以上）が見られる場合、または、

^{こうけつあつ}高血圧の症状とともに^{しょうじやう}たんぱく尿がある場合をいい、

^{ふしゅ}浮腫（むくみ）だけの場合は、^{ばあい}除外されました。特に^{じやうたい}高血圧

が^{じゅうよう}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？

^{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、^{にんしん}妊娠によって^{ないぞう}いろいろな内臓の

^{けっかん}血管がダメージを受けている^{じやうたい}状態をいいます。

2. なぜ怖い症状なの？

^{にんしんこうけつあつしょうこうぐん}妊娠高血圧症候群が^{じんぞう}すすみ、^{かんぞう}腎臓や^{かんぞう}肝臓などへ

^{けつえき}血液の流れが悪くなることによって、^{からだ}ママの体に

^{あくえいきやう}悪影響を残す^{のこ}可能性があります。また、^{たいじ}胎児に^{えいよう}栄養や

^{さんそ}酸素を送る^{たいばん}胎盤にも^{けっかん}血管がたくさんあって、^{その}のはたら

^ききが悪くなって、^{たいじ}胎児が大きくならなかつたり、^{げんき}元気が

なくなつたりして、^{たいじ}ついには胎児が^な亡くなつてしまつと

^{さいあく}いう最悪の結果を引き起すこともあるからです。

Ano ang

Pregnancy Induced Hypertension (PIH)?

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

Noong Abril 2005, ang sakit na "Ninshinchudokusho" na tinatawag ay pinalitan ang pangalan ng "Nishin Koketsuatsu Shoukogun" o "Pregnancy Induced Hypertension" (PIH). Ang nagbubuntis ng ika-20 na linggo hanggan pagpanganak ng ika-3 buwan (ika-12 linggo) na mayroon altapresyon/blood pressure na higit sa 140/90 mmHg pataas o kaya mayroon simtoma na mataas ang altapresyon at mayroon protina ang ihi ay mayroon "Pregnancy Induced Hypertension" (PIH). Kapag mayroon pamamaga ang katawan, ito ay hindi kasama sa PIH. Napag alaman na ang mayroon mataas ang altapresyon/high blood ang pinaka importante na simtoma ng PIH.

1. Ano ang nangyayari sa loob ng katawan?

Kapag mayroon ka ng Pregnancy Induced Hypertension (PIH), depende sa pagbubuntis ng ina, nasisira ang mga ibat ibang ugat ng lamang loob ng katawan ng ina.

2. Bakit nakakatakot ang simtoma?

Kapag sumusulong na ang PIH, ang dugo na dumadaloy sa atay at bato at iba pang organs ay hindi makadaan at nagbibigay ng masamang epekto sa katawan ng ina. At ang mga ugat na nagbibigay ng nutrisyon sa fetus o sanggol sa sinapupunan at ang hangin ng nangagaling sa unan ng bata/placenta ay hindi nagtrabaho ng mahusay. Sa dahilan ng mga ito ang fetus/sanggol sa sinapupunan ay hindi lumalaki, nawawalang ng sigla at biglang namamatay.



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

ぜんしん ^{けっかん} 全身の血管がダメージをうけると、^{けつえき} 血液が
なが ^{けっかん} 流れにくくなって、^{けつあつ} 血管から^{たか} 血圧を高くする^{ぶっしつ} 物質も
でてきます。

そのため、^{けつあつ} 血圧が高くなります。^{たいばん} 胎盤の血管が
ダメージをうけると、^{たいじ} 胎児の^{せいちょう} 成長などによくない
^{えいきょう} 影響がでたり、^{のう} ママの^{けっかん} 脳の血管までダメージがいくと、
^お 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

じんぞう ^{けつえき} 腎臓（血液から^{にょう} 尿をつくるところ）の^{けっかん} 血管がダメージ
をうけると、^{けつえきちゅう} ふつうはもれない^{血液} 中の^{たんぱく} たんぱくが
^{にょう} 尿の中にもれるようになります。

これは^{じんぞう} 腎臓がダメージをうけているというサインです。

^{げんき} 元気な^{あか} 赤ちゃんをうむために^き 気をつけたいこと

4. ^{たいじゅう} 体重 について

^{たいじ} 胎児のためにも、^{じゅうぶん} 十分な^{えいよう} 栄養と^と バランスの^{しょくじ} 取れた^{しょくじ} 食事を
してください。スナックなどで^{しょくじ} 食事を^す 済ませることのない
ように。^{たいじゅう} 体重の^{せいげん} 制限は、^{にんしん} 妊娠していない^{とき} 時の^{たいじゅう} 体重によ
^{にんしんこうけつあつしょうこうぐん} りますが、^{よぼう} 妊娠高血圧症候群の^{たいじゅうぞうか} 予防として^{たいじゅう} 体重増加の
^{めやす} 目安は^{にんしんきかん} 妊娠期間を通して^{とお} 8～10kg ぐらいです。

3. Bakit lumalabas ang simtoma?

1) Mataas ang altapresyon/High Blood

Kapag ang mga ugat sa buong katawan ay nasisira, ang dugo ay nahihirapan dumaloy. May bagay sa ugat na nagsasanhi ng pagtaas ng altapresyon. Kaya tumataas ang altapresyon. Kapag ang ugat sa unan ng sanggol/placenta ay masira ang fetus/sanggol sa sinapupunan ay hindi lumalaki at nabibigay ng iba pang masamang epekto, at kapag nasira at nakarating sa ugat ng utak ng ina ay maaaring magsanhi ng pangingsay.

2) Protina sa ihi

Kung ang apektadong ugat sa bato/kidney (ang lugar na ginagawa ang ihi mula sa dugo) ay masira, ang sobrang protina sa dugo ay napupunta sa ihi. Ito ang senyas na ang bato/kidney ay napinsala.

PANGANGALAGA HABANG BUNTIS PARA
MAGKARON NG MALUSOG NA SANGGOL

4. Tungkol sa Timbang

Para sa kapakanan ng sanggol sa sinapupunan, kailangan ang karapat-dapat na nutrisyon at balanseng pagkain. Huwag kumain ng snack o pamiryenda lang. Ang limitasyon ng timbang sa pagbuntis ay nakaayon sa timbang bago mabuntis. Para huwag magkaroon ng Pregnancy Induced Hypertension (PIH) ang sapat na timbang hanggan matapos ang pagbubuntis ay madagdagan ang bigat sa loob ng 8-10 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. Ang pagkuha ng asin

Para huwag magkaroon ng PIH, ang pagkuha ng asin sa isang araw ay sa loob ng 10 g. Bawasan ang paggamit ng asin sa pagkain. Halimbawa, ang pang lasa (pag-gamit ng asin) ay mas konti kapag hindi ka buntis. Gumamit ng suka o lemon at iba pa na pang asim na kapalit ng asin. Kapag sinabihan ka ng doktor na mayroon kang PIH, dapat ang pagkuha ng asin sa isang araw ay sa loob ng 7-8 g.

6. Pagpapahinga ng katawan

Madaling mapagod ang katawan kung buntis. Mahalaga ang sapat na tulog at gumawa ng oras na mag-relaks. Ang mayroon simtomang ng PIH, kakailanganin ng sapat na pagpapahinga ng katawan ang pinaka-importante. Kailangan din ang katamtaman na exercise ng katawan. Paminsan-minsan pinapasok ang mayroon PIH sa ospital. Kapag ang katawan ay nakapagpapahinga, ito ay makakatulong sa mabuting pagdaloy ng dugo at ang simtomang ng PIH ay nababawasan at ang sanggol sa loob ng tiyan ay nabibigyan ng sapat na nutrisyon at hangin.

