



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
4月^{がつ}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^{なまえ}が変わりました。

これは、^{にんしん}妊娠20週^{しゅう}から^{しゅっさんご}出産後3ヶ月^{かげつ}（12週）^{しゅう}までに、
^{こうけつあつ}高血圧（140/90 mmHg以上）^{いじやう}が見られる場合^み、または、

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

^{ふしゅ}浮腫（むくみ）^{ばあい}だけの^{じやうがい}場合は、^{とく}除外^{こうけつあつ}されました。特に^{とく}高血圧

^{じゅうやう}が^{わか}重要な^{わか}症状^{わか}であると^{わか}分った^{わか}ためです。

1. ^{からだ}体^{なか}の中で^{なに}何が^お起こるの？

^{にんしん}妊娠^{こうけつあつ}高血圧^{しょうこうぐん}症候群^{にんしん}とは、^{ないぞう}妊娠^{ないぞう}によって^{ないぞう}いろいろ^{ないぞう}な^{ないぞう}内臓^{ないぞう}

^{けっかん}血管^{じやうたい}が^{じやうたい}ダメージ^{じやうたい}を^{じやうたい}うけて^{じやうたい}いる^{じやうたい}状態^{じやうたい}を^{じやうたい}いいます。

2. ^{こわ}なぜ^{しょうじやう}怖い^{しょうじやう}症状^{しょうじやう}なの？

^{にんしん}妊娠^{こうけつあつ}高血圧^{しょうこうぐん}症候群^{にんしん}が^{じんぞう}すすみ、^{かんぞう}腎臓^{かんぞう}や^{かんぞう}肝臓^{かんぞう}などへ

^{けつえき}血液^{なが}の流れ^{わる}が悪^{からだ}くなる^{からだ}こと^{からだ}によって、^{からだ}ママ^{からだ}の^{からだ}体^{からだ}に

^{あくえいきやう}悪影響^{のこ}を残^{かのうせい}す^{かのうせい}可能性^{たいじ}があり^{えいよう}ます。また、^{たいじ}胎児^{えいよう}に^{えいよう}栄養^{えいよう}や

^{さんそ}酸素^{おく}を送^{たいばん}る^{けっかん}胎盤^{けっかん}にも^{けっかん}血管^{けっかん}が^{けっかん}たく^{けっかん}さん^{けっかん}あ^{けっかん}って、^{けっかん}その^{けっかん}は^{けっかん}たら

^{わる}き^{わる}が悪^{たいじ}くな^{おお}って、^{おお}胎児^{おお}が^{おお}大き^{おお}く^{おお}なら^{おお}な^{おお}か^{おお}つ^{おお}たり、^{げんき}元^{げんき}気^{げんき}が

^{げんき}なくな^{げんき}つたり^{げんき}して、^{たいじ}つい^なには^な胎児^なが^な亡^なくな^なつて^なしま^なうと

^{さいあく}い^{さいあく}う^{さいあく}最^{さいあく}悪^{さいあく}の^{さいあく}結果^{さいあく}を^{さいあく}引き^{さいあく}起^{さいあく}こ^{さいあく}す^{さいあく}こと^{さいあく}も^{さいあく}あ^{さいあく}る^{さいあく}から^{さいあく}です。

“^おอาการ^おความ^おดัน^おโลหิต^おสูง^おจาก^おการ^おตั้งครรภ์^お”^อคือ^ออะไร?

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

ชื่อ^{ชื่อ}ภาษา^{ชื่อ}ญี่ปุ่น^{ชื่อ}ของ^{ชื่อ}โรค^{ชื่อ}นี้^{ชื่อ} เปลี่ยน^{ชื่อ}จาก

“^{นิ}นิน^{นิ}ชิน^{นิ}โช^{นิ}โต^{นิ}บุ^{นิ}โช” (อาการ^{อาการ}ครรภ์^{ครรภ์}เป็น^{เป็น}พิษ)

เป็น “^{นิ}นิน^{นิ}ชิน^{นิ}โค^{นิ}เชท^{นิ}สือ^{นิ}ทสิ^{นิ}โช^{นิ}โค^{นิ}กุน”

เมื่อ^{เมื่อ}เดือน^{เดือน}เมษายน^{เมษายน} ปี^{ปี}ค.ศ.^{ค.ศ.}2005

ผู้ป่วย^{ผู้ป่วย}ที่มี^{มี}อาการ^{อาการ}นี้^{นี้}คือ

ผู้^{ผู้}ที่มีความ^{ความ}ดัน^{ดัน}โลหิต^{โลหิต}สูง^{สูง}(มากกว่า^{มากกว่า} 140/90

mmHg) และ^{และ}มี^{มี}ระดับ^{ระดับ}โปรตีน^{โปรตีน}ใน^{ใน}ปัสสาวะ^{ปัสสาวะ}สูง

ระหว่าง^{ระหว่าง}ตั้งครรภ์^{ครรภ์}ตั้งแต่^{ตั้งแต่} 20

สัปดาห์^{สัปดาห์}ถึง^{ถึง}หลัง^{หลัง}คลอด^{คลอด} 3 เดือน^{เดือน}(12 สัปดาห์)

อาการ^{อาการ}บวม^{บวม}จะ^{จะ}ไม่^{ไม่}ถือ^{ถือ}ว่าเป็น^{เป็น}อาการ^{อาการ}ของ^{ของ}โรค^{โรค}นี้

เนื่องจาก^{เนื่องจาก}พบ^{พบ}ว่า^{ว่า}การ^{การ}มี^{มี}ความ^{ความ}ดัน^{ดัน}โลหิต^{โลหิต}สูง^{สูง}เท่า^{เท่า}นั้น

นั้น^{นั้น}เป็น^{เป็น}อาการ^{อาการ}หนัก^{หนัก}และ^{และ}สำคัญ^{สำคัญ}ของ^{ของ}โรค^{โรค}นี้

1.

การ^{การ}มี^{มี}อาการ^{อาการ}นี้จะ^{จะ}เกิด^{เกิด}อะไร^{อะไร}ขึ้น^{ขึ้น}กับ^{กับ}ร่าง^{ร่าง}กาย^{กาย}ของ

คุณ^{คุณ} ?

อาการ^{อาการ}ความ^{ความ}ดัน^{ดัน}โลหิต^{โลหิต}สูง^{สูง}จาก^{จาก}การ^{การ}ตั้งครรภ์^{ครรภ์}จะ

ทำให้^{ทำให้}อวัยวะ^{อวัยวะ}ภายใน^{ภายใน}และ^{และ}เส้น^{เส้น}เลือด^{เลือด}ถูก^{ถูก}ทำลาย

ย。

2. ทำไมถึงเป็นอาการที่น่ากลัว?

อาการนี้จะทำให้เลือดไหลไปสู่อวัยวะและตับได้ยากขึ้น ก่อให้เกิดผลร้ายต่อร่างกายของแม่อีกทั้ง

รกที่ทำหน้าที่ส่งออกซิเจนและสารอาหารไปให้ทารกนั้นก็มีเส้นเลือดอยู่มากมาย

หากรกทำงานยากขึ้น

ก็จะมีผลต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพของทารก

อาจร้ายแรงถึงขั้นทำให้ทารกเสียชีวิตได้

3. どうして 症状 がでるの?

1) 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。

げんき あか 元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

4. 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. อาการจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่?

1) ความดันโลหิตสูง

เมื่อเส้นเลือดทั่วร่างกายถูกทำลาย

เลือดก็จะไหลเวียนยาก

เส้นเลือดจะสร้างสารที่ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นมา

สารนั้นจะทำให้ความดันของเลือดสูงขึ้นและไปทำลายเส้นเลือดของรก

ซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของทารก

อาจมีผลต่อไปถึงเส้นเลือดในสมองของแม่และทำให้เกิดการชัก

2) โปรตีนในปัสสาวะ

เส้นเลือดในไต(ซึ่งเป็นที่ผลิตปัสสาวะจากเลือด)จะถูกทำลาย

ทำให้โปรตีนที่ปกติแล้วจะไม่รั่วออกมาจาก

เลือด ก็จะรั่วออกจากเลือดไปในปีสภาวะ และเป็นสัญญาณว่าไตก็ถูกทำลายแล้วเช่นกัน

ข้อควรระวังเพื่อสุขภาพที่ดีของทารก

4. น้ำหนัก

เพื่อสุขภาพของทารกควรกินอาหารที่ให้สารอาหารอย่างสมดุลและจำเป็นต่อร่างกายไม่ควรกินขนมหรือของขบเคี้ยวแทนอาหารน้ำหนักที่เหมาะสมในช่วงตั้งครรภ์จะขึ้นอยู่กับน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ของแต่ละคน แต่เพื่อป้องกันการเกิดอาการนี้ น้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ควรขึ้นประมาณ 8-10 กิโลกรัม

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す、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。

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。

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。

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。

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。

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。

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. เกลือ

เพื่อป้องกันการเกิดอาการนี้

ควรเลี่ยงการกินอาหารเค็ม

ปริมาณเกลือที่กินควรน้อยกว่า10กรัมต่อวัน

เช่น

กินอาหารที่มีความเค็มน้อยกว่าที่เคยกินก่อน

ตั้งครรภ์



ควรรใช้มะนาวหรือน้ำส้มสายชูแทนเกลือ
กรณีที่มีอาการนี้ปริมาณเกลือของแต่ละวันจ
ะประมาณ 7-8 กรัม

6. การพักผ่อน

เมื่อตั้งครรถจะรู้สึกเหนื่อยง่าย

ควรรนอนหลับอย่างเพียงพอ

และทำใจให้สบาย ไม่เครียด

ผู้ที่มีอาการนี้จะต้องการการพักผ่อนมากขึ้น

บางคนอาจต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อให้ร่างกาย
ได้พักผ่อน

ซึ่งจะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

ส่งออกซิเจนและสารอาหารไปให้ทารกได้อย
างเพียงพอ

