



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

血管がダメージを受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

の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ってしまうと

いう最悪の結果を引き起こすこともあるからです。

THỂ NÀO LÀ HỘI CHỨNG CAO HUYẾT ÁP DO MANG THAI

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

Tên của hội chứng cao huyết áp do mang thai (PIH) trong tiếng Nhật được chuyển từ Ninshin chudoku syou thành Ninshin kouketuatu syokougoun từ tháng 4/2005.

Người bị chẩn đoán là mắc hội chứng này là khi có thai từ 20 tuần tuổi đến sau khi sinh 3 tháng có huyết áp trên 140/90mmHg hoặc cao huyết áp đi kèm với hàm lượng protein (đạm) cao trong nước tiểu.

Trước đây phù nề cũng được cho là một trong những triệu chứng của PIH, nhưng gần đây đã được loại ra khỏi danh sách bởi hiện tượng phù nề đã được chứng minh là không ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

1. Trong cơ thể đã xảy ra hiện tượng gì?

Cùng với sự phát triển của bào thai, mạch máu của các cơ quan nội tạng trong cơ thể thai phụ bị chịu tác động lớn.

2. Tại sao nói đây là căn bệnh đáng sợ?

Cao huyết áp do mang thai có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe người mẹ do làm giảm lưu lượng máu đến gan và thận.

Mặt khác, cao huyết áp do mang thai còn làm suy giảm chức năng cung cấp dinh dưỡng và oxy của nhau thai, dẫn đến hiện tượng thai nhi kém phát triển hoặc trường hợp xấu nhất là có thể dẫn đến tử vong.

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} 流れにくくなって、^{けっかん} 血管から ^{けつあつ} 血圧を ^{たか} 高くする ^{ぶっしつ} 物質も
でてきます。

そのために、^{けつあつ} 血圧が ^{たか} 高くなります。^{たいばん} 胎盤の ^{けっかん} 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} 腎臓 (^{けつえき} 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 ^{えいよう} な ^と 栄養と ^{しょくじ} バランスの ^と 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 ^{とき} していない ^{たいじゅう} 時の ^{たいじゅう} 体重 によ

りますが、^{にんしんこうけつあつしょうこうぐん} 妊娠高血圧症候群の ^{よぼう} 予防として ^{たいじゅう} 体重 ^{ぞうか} 増加の

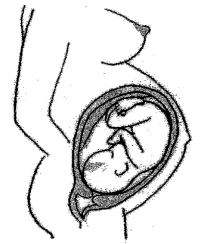
^{めやす} 目安は ^{にんしんきかん} 妊娠期間を ^{とお} 通して ^{めやす} 8~10kg ぐらいです。

3. Tại sao có các triệu chứng sau đây xảy ra?

1) Cao huyết áp

Khi các mạch máu bị ảnh hưởng xấu, nó gây tác động đến tuần hoàn máu và tiết ra các chất dẫn đến hiện tượng cao huyết áp.

Nếu các mạch máu đó là ở nhau thai sẽ dẫn đến ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của thai nhi. Nếu các mạch máu trong não của mẹ bị tổn hại, có thể dẫn đến co giật, hiện tượng này được gọi là sản giật.



2) Đạm niệu (đạm trong nước tiểu)

Thận là cơ quan lọc máu sản xuất ra nước tiểu. Khi mạch máu trong thận bị ảnh hưởng xấu trong nước tiểu sẽ bài tiết cả đạm, thành phần mà nước tiểu của người bình thường không có.

Dấu hiệu đạm niệu là dấu hiệu cho thấy chức năng thận bị tổn hại.

**ĐỂ SINH CON KHỎE MẠNH BÀ MẸ
CẦN CHÚ Ý**

4. Cân nặng

Một chế độ ăn đầy đủ và cân bằng các chất dinh dưỡng là điều cần thiết cho sự phát triển của một thai nhi khỏe mạnh. Không nên chỉ ăn vặt thay cơm.

Việc điều chỉnh cân nặng trong thời kỳ mang thai còn phụ thuộc vào cân nặng của bạn trước khi có thai. Chúng tôi khuyên bạn chỉ nên tăng từ 8-10 kg trong cả quá trình thai kỳ để phòng tránh hiện tượng cao huyết áp do mang thai.

5. 塩分について

にんしん こうけつあつしょうこうぐん よぼう にち えんぶん
妊娠高血圧症候群の予防のために1日の塩分は10g

いなし い しょくじ えんぶん ひか
以内と言われているので、食事は塩分を控えましょう。

にんしん うすあじ す
たとえば、妊娠していないときよりも薄味にしたり、酢や

さんみ えんぶん か つか
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

にんしん こうけつあつしょうこうぐん ばあい にち えんぶん
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

にんしん つか じゅうぶん すいみん
妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラッ

じかん にんしん こうけつあつ
クスしてすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血圧

しょうこうぐん しょうじょう からだ やす たいせつ
症候群の症状がでたら、体を休めることが大切

にんしんちゅう てきど うんどう
です。妊娠中に適度な運動をすることはよいことですが、

いちど にんしん こうけつあつしょうこうぐん しょうじょう からだ やす
一度、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休める

たいせつ にゅういん
ことが大切で、入院をすすめられることもあります。

からだ やす けつえき なが
体を休めることによって、血液の流れがよくなり、

しょうじょう ふせ たいじ じゅうぶん えいよう
症状がすすむことを防ぎますし、胎児に十分な栄養

さんそ おく
と酸素を送ることができます。

5. 食塩摂取量

Để đề phòng hội chứng cao huyết áp do mang thai bạn cần giảm lượng muối trong chế độ ăn. Lượng muối ăn hàng ngày nên nội trong khoảng 10gram. Khi chế biến thức ăn lưu ý nêm nhạt hơn bình thường, nếu khó ăn bạn hãy thử tăng thêm vị chua.

Trường hợp đã được chẩn đoán là cao huyết áp do mang thai, lượng muối ăn hàng ngày sẽ là 7~8 gram. Khi đó, bạn cần tuân theo nghiêm ngặt những chỉ dẫn của bác sỹ.

6. Chế độ nghỉ ngơi

Khi mang thai bạn sẽ rất dễ mệt. Bạn cần dành thời gian ngủ đầy đủ và có chế độ nghỉ ngơi tốt. Những sản phụ bị cao huyết áp do mang thai thì cần nghỉ ngơi nhiều hơn. Có trường hợp sẽ phải nhập viện để tĩnh dưỡng.

Nghỉ ngơi sẽ làm kích hoạt tuần hoàn dòng máu, cung cấp dinh dưỡng và oxy cho bào thai và tránh diễn biến xấu đi của bệnh cao huyết áp do mang thai.

