

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

(गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप)



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でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Q: 体の中で何が起こるの?

A: 子宮の中で胎盤が作られるときに、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: 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になることもあるからです。

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うけると、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うけると、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。

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うけると、ふつうはもれない血液の中のたんぱくが、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うけているというサインなのです。

blood pressure 140/90 mmHg भन्दा माथि भएका गर्भवती महिलाहरूलाई, गर्भावस्थाको उच्च रक्तचाप जेस्टेसनल हाइपरटेन्सन भएको भनेर भनिन्छ। गर्भवती हुनु भन्दा पहिले उच्च रक्तचाप भएका गर्भवती महिलाहरूलाई पनि गर्भावस्थाको उच्च रक्तचाप भएको भनेर भनिन्छ।

Q: तपाईंको शरीरमा के भइरहेको हुन्छ?

जब पाठेघरमा सालनाल बन्न थाल्छ, केही व्यक्तिमा रक्त नलिहरूलाई क्षति पुऱ्याउने तत्वहरू बन्न थाल्छ। नतिजा स्वरूप, विभिन्न भित्री अंगहरूको रक्तनलीहरूमा क्षति पुग्छ।

Q: यो अवस्था किन जोखिमपूर्ण छ?

गर्भावस्थाको उच्च रक्तचापले किडनी र कलेजोमा रगत प्रवाह कम गराएर गर्भवती महिलालाई प्रतिकूल असर गर्न सक्छ। साथै, सालनालमा थुप्रै रक्तनलिहरू हुन्छन् जसले गर्भमा पोषक तत्वहरू र अक्सिजन पठाउँछन्। यो अवस्थाले (HDP) सालनालको चाल बिग्रिने, गर्भको शिशु नबड्ने वा सन्धो नहुने, र अन्ततः गर्भको शिशु मर्ने सम्म पनि हुन सक्छ।

Q: गर्भावस्थामा यस्ता लक्षणहरू किन देखिन्छ?

A: उच्च रक्तचाप हुने कारण

जब शरीरका सम्पूर्ण रक्तनलिहरूमा समस्या हुन्छ, तब रगत प्रवाहमा समस्या आउछ र रक्तनलिहरूबाट रक्तचाप बढाउने पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। त्यस कारणले रक्तचाप बढ्छ। सालनालको रक्तनलिमा हुने क्षतिले गर्भको शिशुको बिकासमा नकरात्मक असर पार्न सक्छ र आमाको दिमागमा समेत असर गर्ने हुँदा आमा बेहोस पनि हुन सक्छ।

A: पिसाबमा प्रोटीन देखिने कारण

जब मृगौला (जहाँ रगतबाट पिसाब बन्छ) का रक्तनलिहरूमा समस्या हुन्छ, रगतमा भएको प्रोटीन पिसाबमा जान्छ, जुन सामान्यतया रगतमा नै मिसिएको हुन्थ्यो। यो मिर्गौलामा समस्या आएको संकेत हो।

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 ぐらいの増加がよいでしょう。

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもすみにしたり、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>

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作りましょう。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。体を休めることによって、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。

स्वस्थ बच्चा पाउनको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

१. तौलको बारेमा

गर्भको शिशुलाई पनि पुग्ने गरि पोस्टिक र संतुलित खाना खानुहोस्। नियमित खानाको सट्टा पत्रु खाना (जंक फुड) नखनुहोस्। तपाईंको शरीरको तौल, तपाईं गर्भवति हुनु आगाडिको तौलमा पनि निर्भर गर्दछ, तर सामान्यतया गर्भावस्थामा ८ देखी १० केजी सम्म बढेको राम्रो मान्नु पर्दछ।

२. नुनको बारेमा

गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप रोक्न नुनको सेवन कम गर्नुहोस्। उदाहरणको लागी, गर्भवती नभएको बेला भन्दा स्वाद कम गर्ने, नुनको सट्टामा भिनेगर वा कागती प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ। गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप भएको बेला, एक दिनमा ७ देखी ८ ग्राम नुन सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ। तलको तालिकामा नुनको मात्रा देखाइएको छ। कृपया यसलाई उदाहरणको रुपमा लिनुहोस।

खानाको नाम	संकेत	नुनको मात्रा
पाउरोटी	१ (६ टुकामा काटिएको)	०.८ ग्राम
काँचो उदोन	१ जनाको भाग	१.८ ग्राम
सोमेन	१ जनाको भाग	३.० ग्राम
काँचो चाइनिज नुडल्स	१ जनाको भाग	०.३ ग्राम
सोया सस	५ सीसी (सानो १ चम्चा)	१ ग्राम
सस	१० CC (सानो २ चम्चा)	१ ग्राम
मायोनेज	४० ग्राम (ठुलो २ चम्चा भरि)	१ ग्राम

स्रोत: नुनको मात्रा तालिका

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

३. शरीरलाई आराम दिने

गर्भावस्थामा सजिलै थकान महसुस हुन्छ। पर्याप्त निद्रा र आराम गर्ने समय निकाल्नु होस। उच्च रक्तचापको लक्षण देखिएमा, रगत प्रवाह सुधार गर्न आराम गर्नु जरूरी छ। गर्भावस्थामा साधारण व्यायाम गर्नु धेरै राम्रो हो, तर उच्च रक्तचापको लक्षण देखिएमा, शरीरलाई आराम गर्नु अझ महत्वपूर्ण छ। त्यसको लागि अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्ने पनि हुन्छ। शरीरलाई आराम दिँदा, गर्भको शिशुलाई खराब अवस्था हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ र पर्याप्त पोषण र अक्सिजन प्रदान गर्दछ।