

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

(Doença Hipertensiva Específica

da Gestação :DHEG)



けつあつ 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。

Mães com pressão arterial acima de 140/90 mmHg serão diagnosticadas com hipertensão gestacional (DHEG). Mães com pressão arterial elevada antes da gravidez também serão diagnosticadas com hipertensão gestacional.

Q: 体の中で何が起こるの？

A: 子宮の中で胎盤がつくられるときに、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、いろいろな臓器の血管にダメージをうけてしまいます。

Q: O que acontece no organismo?

A: Quando a placenta é criada no útero, algumas mulheres liberam substâncias que danificam os vasos sanguíneos. Por conta disso, diversos vasos sanguíneos de órgãos são danificados.

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ったり、元気がなくなったりして、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: Por que há de se temer?

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

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、血圧が高くなってしまいます。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。

Q: Por que surgem os sintomas?

A: Hipertensão

Na medida em que os vasos sanguíneos sofrem danos, o fluxo sanguíneo torna-se difícil e substâncias que elevam a pressão são produzidas nos vasos. Por isso a pressão fica alta. O dano nos vasos sanguíneos da placenta pode prejudicar o desenvolvimento do feto, além de poder prejudicar os vasos cerebrais da mãe levando muitas vezes a convulsões.

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくるところ)の血管がダメージをうけると、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なのです。

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にしてください。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味にしたり、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>

A: Proteinúria

Se os vasos sanguíneos do rim (órgão que transforma o sangue em urina) recebem dano, as proteínas do sangue vazam com a urina. Este é o sinal de que o rim está sendo danificado.

Pontos fundamentais para um bebê saudável

1. Em relação ao peso

Para que o feto também tenha uma alimentação balanceada e nutritiva, evite substituir refeições por salgadinhos. O limite do aumento de peso da gestante vai depender do seu peso antes da gestação, tenha como base um aumento de 8 a 10 kg.

2. Em relação ao sal

Para prevenir a Doença Hipertensiva da Gestação, procure diminuir a quantidade de sal nas refeições. Use menos temperos salgados, substituindo-os por vinagre ou limão. Se for diagnosticada a doença hipertensiva, o ideal seria de 7 a 8g de sal por dia. Segue abaixo a tabela com a quantidade de sal em alguns alimentos.

Nome do alimento	Média	Quant. de sal
Pão em forma	1 fatia de 6	0.8g
Udon cru	Para uma pessoa	1.8g
Soumen	Para uma pessoa	3.0g
Chukamen cru	Para uma pessoa	0.3g
Shoyu	5cc (1 colher de chá)	1g
Molho	10cc (2 colheres de chá)	1g
Maionese	40g (2 colheres de sopa cheia)	1g

Fonte: Tabela de quantidade de sal

<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つくりましょう。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。

3. Repouso

A gestante costuma se cansar mais fácil. Arrume tempo para um bom sono e relaxamento. Se sentir os sintomas da doença hipertensiva é importante relaxar para melhorar a circulação. Durante a gravidez recomenda-se praticar exercícios moderados, mas havendo sintomas de DHEG o mais importante é descansar o corpo. Há casos em que são indicadas internações. O repouso melhora o fluxo da corrente sanguínea, evitando a propagação da doença além de fornecer boa nutrição e oxigenação para o feto.