

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

(Hội chứng cao huyết áp do mang thai)



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。

Thai phụ sẽ bị chẩn đoán mắc hội chứng cao huyết áp do mang thai (HDP) nếu huyết áp vượt ngưỡng 140/90mmHg. Nếu thai phụ mắc chứng cao huyết áp trước khi mang thai cũng thì khả năng cao cũng sẽ bị chẩn đoán mắc chứng này.

Q: 体の中で何がおこるの？

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、いろいろな内臓の血管にダメージをうけてしまいます。

Q: Trong cơ thể đã xảy ra hiện tượng gì?

A: Trong quá trình hình thành nhau thai ở tử cung đã xuất hiện một số chất gây tác động xấu đến mạch máu, dẫn đến mạch máu trong các cơ quan nội tạng phải chịu tác động lớn.

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: Tại sao đây là căn bệnh đáng sợ?

A: Hội chứng cao huyết áp do mang thai có thể sẽ gây ảnh hưởng xấu, thậm chí nguy hiểm cho thai phụ do sự suy giảm lưu lượng máu đến các cơ quan như gan và thận. Mặt khác, do bệnh này tác động xấu đến chức năng cung cấp dinh dưỡng và oxy của nhau thai trực tiếp dẫn đến việc thai nhi kém phát triển, thậm chí tử vong.

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: Tại sao lại mắc bệnh này?

A: Nguyên nhân dẫn đến cao huyết áp:

Khi mạch máu toàn thân chịu thương tổn hoặc tác động, máu sẽ khó lưu thông, trong mạch máu sẽ tiết ra chất kích thích huyết áp tăng lên, dẫn đến cao huyết áp. Khi mạch máu trên nhau thai chịu thương tổn sẽ dẫn đến việc thai nhi kém phát triển, nếu các mạch máu trong não của mẹ chịu thương tổn sẽ dẫn đến co giật, hiện tượng này được gọi là sản giật.

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うけているというサインなのです。

A: Nguyên nhân dẫn đến đạm niệu (đạm trong nước tiểu)

Thận là cơ quan lọc máu và bài tiết qua nước tiểu nên khi mạch máu ở đây bị tổn hại sẽ dẫn đến việc bài tiết cả đạm vào nước tiểu, trong khi bình thường sẽ không xảy ra hiện tượng này. Nếu xuất hiện đạm trong nước tiểu (đạm niệu), đây là dấu hiệu cho thấy thận bị tổn hại.

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でください。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。

Những điều cần lưu ý để sinh con khỏe mạnh

1. Lưu ý về cân nặng

Để thai nhi phát triển khỏe mạnh, các mẹ cũng cần lưu ý đến một chế độ ăn cân bằng các chất dinh dưỡng. Không nên chỉ ăn vặt hay các thực phẩm thay thế. Việc điều chỉnh cân nặng còn phụ thuộc vào cân nặng của các mẹ trước khi mang thai, tuy nhiên chúng tôi khuyến nghị chỉ nên giữ cân nặng tăng ở mức 8-10kg suốt thời kỳ mang thai.

2. Lưu ý về lượng muối ăn

Để phòng ngừa hội chứng cao huyết áp do mang thai, các mẹ nên giảm lượng muối ăn trong chế độ ăn hằng ngày. Ví dụ như ăn nhạt hơn, hay nêm thêm một chút chua bằng chanh hay dấm thay cho muối. Nếu bị chẩn đoán mắc cao huyết áp do mang thai, các mẹ nên giữ lượng muối ăn hằng ngày vào khoảng từ 7 đến 8gram. Có thể tham khảo bảng dưới đây cho lượng muối ăn mỗi loại thực phẩm.

Tên thực phẩm	Lượng	Lượng muối
Bánh mì gói	1 lát trong gói 6 lát	0.8g
Mỳ Udon tươi	Phần ăn cho 1 người	1.8g
Mỳ Somen	Phần ăn cho 1 người	3.0g
Mỳ Chyuka tươi	Phần ăn cho 1 người	0.3g
Xi dầu	5cc (1 thìa nhỏ)	1g
Nước sốt các loại	10cc (2 thìa nhỏ)	1g
Mayone (Mayonnaise)	40g (1 thìa to đầy)	1g

Nguồn: Bảng lượng muối ăn

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

3. Chế độ nghỉ ngơi

Khi mang thai, các mẹ sẽ rất dễ mệt. Các mẹ nên ngủ đủ giấc và dành thời gian nghỉ ngơi thoải mái. Nếu xuất hiện dấu hiệu của chứng cao huyết áp do mang thai, việc nghỉ ngơi thoải mái và hợp lý là cần thiết để điều chỉnh lại tuần hoàn máu. Vận động với cường độ vừa phải cũng rất thích hợp khi mang thai, tuy nhiên nếu bị chẩn đoán hoặc có triệu chứng của cao huyết áp, các mẹ nên nghỉ ngơi nhiều hơn thay vì vận động. Nếu cần thiết có thể nhập viện điều trị. Các mẹ nghỉ ngơi đầy đủ thì sẽ ngừa được ảnh hưởng xấu cũng như cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và oxy cho thai nhi.