

# Hyperemesis gravidarum (孕期严重恶心呕吐)



## 孕期恶心呕吐与妊娠剧吐

### 什么是孕期恶心呕吐 (NVP)?

许多孕妇在妊娠早期会感到恶心或可能会呕吐。这种情况从轻微到中度不等，但仍被看成是一种正常的妊娠反应，过去说这是“孕吐”，不过现在 we 称之为孕期恶心呕吐，即NVP。

轻微和中度NVP的孕妇仍然能够进食、饮水。大约每10名孕妇就有7名会出现NVP，但过了头三个月通常就会觉得好些。

### 什么是妊娠剧吐 (孕期严重恶心呕吐, 简称 HG)?

如果恶心呕吐加重、持续几天以上，孕妇就会发现很难吃饱喝足。这种严重的恶心呕吐称为hyperemesis gravidarum (HG)。虽然实际数字可能会更高，不

过大约每100名孕妇就有1名会出现妊娠剧吐。这可能会导致脱水（体内缺乏液体），造成体重减少和维生素缺乏。

HG通常在怀孕初期——即怀孕16周之前——开始出现。大多数女性的HG会在怀孕13至20周时停止，但也有少数孕妇在整个孕期都会出现。

HG会对孕妇的情绪、精神和身体健康造成很大影响。孕妇常常会非常不适，以致无法上班、无法照顾自己或照顾别人，也很难如常参加日常活动。

HG会让孕妇觉得非常不舒服，医务人员、家人、支持人员和雇主都不可掉以轻心。



## Hyperemesis gravidarum (孕期严重恶心呕吐)

## 常见孕吐

在怀孕4到16周期间，您可能会感到不适或呕吐，但通常不会影响您的生活。您通常可以在一天之中吃些食物、喝点水。



呕吐

## 孕期严重恶心呕吐

您会经常呕吐，发现什么东西都吃不下、喝不下，食物很难下咽。有些孕妇在数周甚至数月内会一直反复感到很不舒服。在孕期中，有些孕妇的呕吐有时会有所缓解，但过后又会复发。

通常情况下，孕期体重不会减少很多。更常见的情况是体重不会减少，反而增加了。



体重减轻

由于身体不适、无法吃够喝足，您的体重可能会减少。

在孕期常常会有些疲倦，但这不应该妨碍您参与日常生活、走出家门或照顾家人。



疲劳

持续不适会让您感到疲惫不堪，无法完成日常工作、上班或照顾他人。还可能睡不好。有时候，您可能难以照顾自己。

大多数孕妇通常不会出现脱水。您可以饮用足够的液体来保持体内水分。



脱水

由于失去体液，您可能会发生脱水，可能需要去医院输液及接受药物治疗。

怀孕头三个月恶心的情况很常见，但这是可以控制的，不会造成太大的不适。多喝水和多休息有助于缓解症状。



恶心

恶心和/或呕吐严重影响您的日常生活。一些发生HG的孕妇会发现这些症状在几周之后就会停止，而另一些孕妇可能在整个孕期都有这些症状。

对于怀孕给生活带来的巨大变化，感到焦虑是正常的。尽管您可能会感到情绪有些波动，但在大多数情况下，您应该会感觉自己还跟平时一样，能够享受社交活动和兴趣爱好。



焦虑、抑郁、感到孤独

在一段时间内发生HG并且感到不适、疲惫的孕妇，还可能感到非常孤独、焦虑、抑郁。您可能会觉得难以承受，无法享受怀孕的乐趣。您可能会因为曾经出现的症状而不敢打算在今后怀孕了。

# Hyperemesis gravidarum (孕期严重恶心呕吐)

## 如何知道自己是否患有HG?

如果您感到恶心和/或呕吐而影响进食、饮水，那么应该告诉医务人员。他们可能会询问您在最近24小时内的感觉。以下的“PUQE-24”评分系统描述了如何对您的回答进行评分、以了解您恶心和/或呕吐的严重程度。

如果您的 PUQE-24 分数

- 在4至6之间，那么您有轻度 NVP
- 在7至12之间，那么您有中度 NVP
- $\geq 13$ ，那么您有重度 NVP（也称为 HG）。

### PUQE-24 分数

1. 在最近24小时内，您感到恶心或不适的时间有多久？

完全没有 (1)	1小时或更短时间 (2)	2至3小时 (3)	4至6小时 (4)	超过6小时 (5)
-------------	-----------------	--------------	--------------	--------------

2. 在最近24小时内，您有没有发生过呕吐？

我没有呕吐 (1)	1至2次 (2)	3至4次 (3)	5至6次 (4)	7次以上 (5)
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

3. 在最近24小时内，您有多少次反胃或干呕，但没有呕吐？

没有发生过 (1)	1至2次 (2)	3至4次 (3)	5至6次 (4)	7次以上 (5)
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**HG 是真实存在、使人衰弱的疾病，必须得到重视，让您得到必要的治疗。**

根据您对问题的回答，医务人员会建议您如何控制病情。如果恶心、呕吐症状是轻度或中度的，那么您通常不需要做其他检查，但可能需要接受一些对症治疗。

如果您有严重的NVP或HG，那么负责孕期保健的医务人员应该为您做进一步的检查，比如验血或验尿。这些检查会找出恶心、呕吐的原因，并了解您脱水的程度。检查结果有助于指导您的治疗。

## 我的HG是什么原因引起的？

首先您要知道的，HG并不是您目前或以前所做的任何事情引起的。这不是您自己或伴侣的错，也不说明您的宝宝或您的妊娠有任何问题。虽然HG的确切病因尚不清楚，但目前目前有一些关于病因的研究正在进行。到目前为止，我们知道HG在某些

家族中发生的可能性比较高。如果您以往在孕期出现过严重的恶心、呕吐，那么在以后怀孕时也许就比较可能再次出现这种情况。怀双胞胎或三胞胎的孕妇似乎更可能出现这种情况，不过怀一个孩子的孕妇肯定也会受到影响。

## 恶心呕吐在哪里可以得到帮助？

如果您患有 NVP 或认为自己可能患有 HG，那么您应该去看负责孕期保健的医务人员，比如助产士、家庭医生或产科医生。如果您感觉非常不舒服，那么应该去当地医院的急诊部就诊。

恶心、呕吐的症状持续时间越长，就可能越难控制。您如果发生下列感觉，那么最好尽快去看负责孕期保健的医务人员：

- 您由于恶心或呕吐而难以进食或饮水
- 您自己在家应付不了。

遗憾的是，HG往往未能及时发现；所以，任何有关孕期健康的问题，都不要不好意思问。

# Hyperemesis gravidarum (孕期严重恶心呕吐)

## 如何治疗NVP和HG?

有很多方法有助于缓解孕期症状。负责孕期保健的医务人员会根据您的症状及其严重程度跟您一起制定治疗计划。有时恶心呕吐并不能完全停止。治疗的目的是减轻症状，让您能够照常进行日常活动，尤其是进食和饮水。

如果您有轻度或中度NVP，医务人员可能会建议您采取以下措施：

- 改变您的活动以争取多休息
- 食物要少食多餐
- 液体要少喝勤喝
- 用姜止呕
- 避免含铁的维生素
- 使用止吐药
- 使用pyridoxine (维生素 B6)
- 静脉 (IV) 输液\* (打吊针)。

如果您的NVP或HG很严重，或者发生脱水，医务人员可能会建议您采取以下措施：

- 使用止吐药
- 静脉输液\*
- 根据您的需求采用其他类型的治疗和护理。

\* 有些孕妇需要到医院或日间住院机构就诊以接受静脉输液。如果您采用药物治疗效果不佳、体重减少或无法保持足够的液体而脱水，那么可能需要住院治疗。

## 孕期用药是否安全?

如果您的症状没有消失而且很严重，那么可能需要使用止吐药。您可能会担心孕期服药的问题。我们认为医护人员推荐的药物都是安全的，用于治疗孕期恶心呕吐已经很多年了。有些孕妇可能需要服药几个星期甚至几个月，直到症状缓解为止。

在跟全科医生、产科医生、社区药剂师或助产士讨论之前，千万不要擅自使用任何药物。

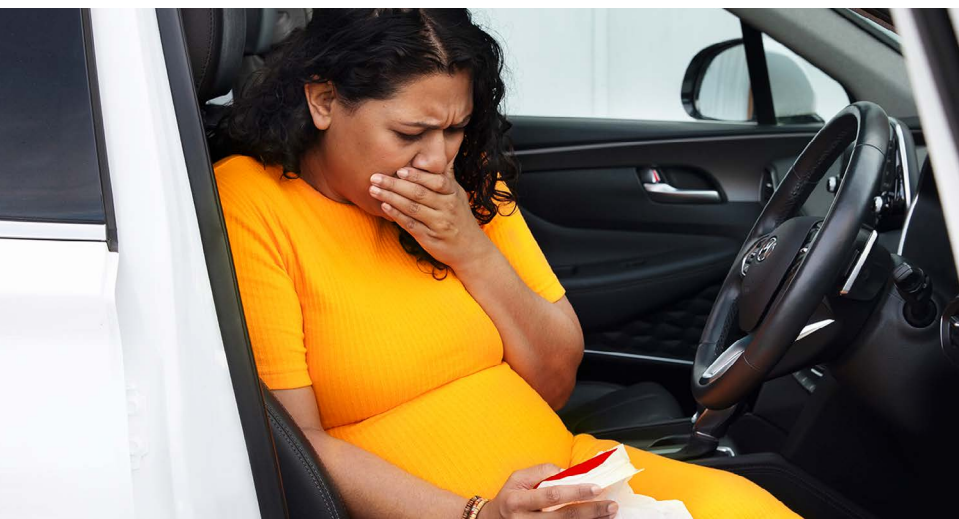
## 妊娠呕吐恶心会不会影响胎儿?

即使您在感到恶心或呕吐时吃得不多，您的宝宝也会从您的身体中获取食物。如果您脱水，可能会影响到宝宝，因此接受治疗和补充液体非常重要。一些患有HG的孕妇，所生的宝宝在出生时的体重可能较轻。但并不是所有患有HG的孕妇所生的宝宝在出生时体重都偏低。

## MotherSafe

MotherSafe 是为新州妇女提供的免费电话服务，可以提供关于用药物控制孕期恶心呕吐的咨询和建议。

详情请打电话 1800 647 848 查询或者上网搜索 ‘MotherSafe NSW’。



如果需要更多孕期支持，请跟为您负责孕期保健的医务人员（全科医生、产科医生或助产士）联系，或者访问 [www.health.nsw.gov.au/having-a-baby](http://www.health.nsw.gov.au/having-a-baby)

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-4 (NH700790).

