

Hyperemesis gravidarum (孕期嚴重噁心嘔吐)



孕期噁心嘔吐與妊娠劇吐

什麼是孕期噁心嘔吐 (NVP) ?

許多孕婦在妊娠早期會感到噁心或可能會嘔吐。這種情況從輕微到中度不等，但仍被看成是一種正常的妊娠反應，過去說這是“孕吐”，不過現在我們稱之為孕期噁心嘔吐，即NVP。

輕微和中度NVP的孕婦仍然能夠進食、飲水。大約每10名孕婦就有7名會出現NVP，但過了頭三個月通常就會覺得好些。

什麼是妊娠劇吐 (孕期嚴重噁心嘔吐，簡稱HG) ?

如果噁心嘔吐加重、持續幾天以上，孕婦就會發現很難吃飽喝足。這種嚴重的噁心嘔吐稱為hyperemesis gravidarum (HG)。雖然實際數字可能會更高，不

過大約每100名孕婦就有1名會出現妊娠劇吐。這可能會導致脫水（體內缺乏液體），造成體重減少和維生素缺乏。

HG通常在懷孕初期——即懷孕16週之前——開始出現。大多數女性的HG會在懷孕13至20週時停止，但也有少數孕婦在整個孕期都會出現。

HG會對孕婦的情緒、精神和身體健康造成很大影響。孕婦常常會非常不適，以致無法上班、無法照顧自己或照顧別人，也很難如常參加日常活動。

HG會讓孕婦覺得非常不舒服，醫務人員、家人、支持人員和雇主都不可掉以輕心。



Hyperemesis gravidarum (孕期嚴重噁心嘔吐)

常見孕吐

在懷孕4到16週之間，您可能會感到不適或嘔吐，但通常不會影響您的生活。您通常可以在一天之中吃些食物、喝點水。



嘔吐

孕期嚴重噁心嘔吐

您會經常嘔吐，發現什麼東西都吃不下、喝不下，食物很難下嚥。有些孕婦在數週甚至數月內會一直反復感到很不舒服。在孕期中，有些孕婦的嘔吐有時會有所緩解，但過後又會復發。

通常情況下，孕期體重不會減少很多。更常見的情況是體重不會減少，反而增加了。



體重減輕

由於身體不適、無法吃夠喝足，您的體重可能會減少。

在孕期常常會有些疲倦，但這不應該妨礙您參與日常生活、走出家門或照顧家人。



疲勞

持續不適會讓您感到疲憊不堪，無法完成日常工作、上班或照顧他人。還可能睡不好。有時候，您可能難以照顧自己。

大多數孕婦通常不會出現脫水。您可以飲用足夠的液體來保持體內水分。



脫水

由於失去體液，您可能會發生脫水，可能需要去醫院輸液及接受藥物治療。

懷孕頭三個月噁心的情況很常見，但這是可以控制的，不會造成太大的不適。多喝水和多休息有助於緩解症狀



噁心

噁心和/或嘔吐嚴重影響您的日常生活。一些發生HG的孕婦會發現這些症狀在幾週之後就會停止，而另一些孕婦可能在整個孕期都有這些症狀。

對於懷孕給生活帶來的巨大變化，感到焦慮是正常的。儘管您可能會感到情緒有些波動，但在大多數情況下，您應該會感覺自己還跟平時一樣，能夠享受社交活動和興趣愛好。



焦慮、抑鬱、感到孤獨

在一段時間內發生HG並且感到不適、疲憊的孕婦，還可能感到非常孤獨、焦慮、抑鬱。您可能會覺得難以承受，無法享受懷孕的樂趣。您可能會因為曾經出現的症狀而不敢打算在今後懷孕了。

Hyperemesis gravidarum (孕期嚴重噁心嘔吐)

如何知道自己是否患有HG？

如果您感到噁心和/或嘔吐而影響進食、飲水，那麼應該告訴醫務人員。他們可能會詢問您在最近24小時內的感覺。以下的“PUQE-24”評分系統描述了如何對您的回答進行評分、以瞭解您噁心和/或嘔吐的嚴重程度。

如果您的 PUQE-24 分數

- 在4至6之間，那麼您有輕度 NVP
- 在7至12之間，那麼您有中度 NVP
- ≥ 13 ，那麼您有重度 NVP (也稱為 HG)。

PUQE-24 分數

1. 在最近24小時內，您感到噁心或不適的時間有多久？

完全沒有 (1)	1小時或更短時間 (2)	2至3小時 (3)	4至6小時 (4)	超過6小時 (5)
-------------	-----------------	--------------	--------------	--------------

2. 在最近24小時內，您有沒有發生過吐？

我沒有嘔吐 (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小時內，您有多少次反胃或乾嘔，但沒有嘔出來？

沒有發生過 (1)	1至2次 (2)	3至4次 (3)	5至6次 (4)	7次以上 (5)
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

HG 是真實存在、使人衰弱的疾病，必須得到重視，讓您得到必要的治療。

根據您對問題的回答，醫務人員會建議您如何控制病情。如果噁心、嘔吐症狀是輕度或中度的，那麼您通常不需要做其他檢查，但可能需要接受一些對症治療。

如果您有嚴重的NVP或HG，那麼負責孕期保健的醫務人員應該為您做進一步的檢查，比如驗血或驗尿。這些檢查會找出噁心、嘔吐的原因，並瞭解您脫水的程度。檢查結果有助於指導您的治療。

我的HG是什麼原因引起的？

首先您要知道的，HG並不是您目前或以前所做的任何事情引起的。這不是您自己或伴侶的錯，也不說明您的寶寶或您的妊娠有任何問題。雖然HG的確切病因尚不清楚，但目前目前有一些關於病因的研究正在進行。到目前為止，我們知道HG在某些

家族中發生的可能性比較高。如果您以往在孕期出現過嚴重的噁心、嘔吐，那麼在以後懷孕時也許就比較可能再次出現這種情況。懷雙胞胎或三胞胎的孕婦似乎更可能出現這種情況，不過懷一個孩子的孕婦肯定也會受到影響。

噁心嘔吐在哪裡可以得到幫助？

如果您患有 NVP 或認為自己可能患有 HG，那麼您應該去看負責孕期保健的醫務人員，比如助產士、家庭醫生或產科醫生。如果您感覺非常不舒服，那麼應該去當地醫院的急診部就診。

噁心、嘔吐的症狀持續時間越長，就可能越難控制。您如果發生下列感覺，那麼最好儘快去看負責孕期保健的醫務人員：

- 您由於噁心或嘔吐而難以進食或飲水
- 您自己在家裡應付不了。

遺憾的是，HG往往未能及時被發現；所以，任何有關孕期健康的問題，都不要不好意思問。

Hyperemesis gravidarum (孕期嚴重噁心嘔吐)

如何治療NVP和HG？

有很多方法有助於緩解孕期症狀。負責孕期保健的醫務人員會根據您的症狀及其嚴重程度跟您一起制定治療計畫。有時噁心嘔吐並不能完全停止。治療的目的是減輕症狀，讓您能夠照常進行日常活動，尤其是進食和飲水。

如果您有輕度或中度NVP，醫務人員可能會建議您採取以下措施：

- 改變您的活動以爭取多休息
- 食物要少食多餐
- 液體要少喝勤喝
- 用薑止嘔
- 避免含鐵的維生素
- 使用止吐藥
- 使用pyridoxine (維生素 B6)
- 靜脈 (IV) 輸液* (打吊針)。

如果您的NVP或HG很嚴重，或者發生脫水，醫務人員可能會建議您採取以下措施：

- 使用止吐藥
- 靜脈輸液*
- 根據您的需求採用其他類型的治療和護理。

* 有些孕婦需要到醫院或日間住院機構就診以接受靜脈輸液。如果您採用藥物治療效果不佳、體重減少或無法保持足夠的液體而脫水，那麼可能需要住院治療。

孕期用藥是否安全？

如果您的症狀沒有消失而且很嚴重，那麼可能需要使用止吐藥。您可能會擔心孕期服藥的問題。我們認為醫護人員推薦的藥物都是安全的，用於治療孕期噁心嘔吐已經很多年了。有些孕婦可能需要服藥幾個星期甚至幾個月，直到症狀緩解為止。

在跟全科醫生、產科醫生、社區藥劑師或助產士討論之前，千萬不要擅自使用任何藥物。

妊娠嘔吐噁心會不會影響胎兒？

即使您在感到噁心或嘔吐時吃得不多，您的寶寶也會從您的身體中獲取食物。如果您脫水，可能會影響到寶寶，因此接受治療和補充液體非常重要。一些患有HG的孕婦，所生的寶寶在出生時的體重可能較輕。但並不是所有患有HG的孕婦所生的寶寶在出生時體重都偏低。

MotherSafe

MotherSafe 是為新州婦女提供的免費電話服務，可以提供關於用藥物控制孕期噁心嘔吐的諮詢和建議。

詳情請打電話 1800 647 848 查詢或者上網搜索 **'MotherSafe NSW'**。



如果需要更多孕期支援，請跟為您負責孕期保健的醫務人員（全科醫生、產科醫生或助產士）聯絡，或者訪問 www.health.nsw.gov.au/having-a-baby

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-5 (NH700790).

