



Hyperemesis gravidarum (임신 중 심한 메스꺼움 및 구토)

임신 중 메스꺼움과 구토 및 임신 오조 (hyperemesis gravidarum)

임신 중 메스꺼움과 구토 (NVP)란?

많은 임신부는 임신 초기에 아프거나 (메스꺼움) 구토를 할 수 있습니다. 이는 경증에서 중등도까지 다양할 수 있으며 여전히 정상적인 임신 경험의 일부로 간주됩니다. 사람들은 이를 “입덧”이라고 불렀지만 지금은 임신 중 메스꺼움과 구토 또는 NVP라고 합니다.

경증 및 중등도의 NVP의 경우, 임신부들은 여전히 먹고 마실 수 있습니다. 임신부 10명 중 약 7명은 NVP를 경험하지만 일반적으로 임신 첫 3개월 후에 상태가 좋아집니다.

Hyperemesis gravidarum (임신 중 심한 메스꺼움 및 구토) (HG)란?

메스꺼움과 구토가 심해져 며칠 이상 지속되면 임신부들은 충분히 먹거나 마시기가 어렵습니다. 이러한 심한 NVP를 hyperemesis gravidarum (HG)라고 합니다. 임신부

100명 중 약 1명이 HG를 경험하지만 이 수치는 더 높을 수도 있습니다. 이는 탈수 (체내 수분 결핍)로 이어져 체중 감소와 비타민 결핍을 유발할 수도 있습니다.

HG는 일반적으로 임신 16주 이전의 임신 초기에 시작됩니다. 대부분의 경우 HG는 13주에서 20주 사이에 멈추는 반면 소수의 경우에는 전체 임신 기간 동안에 HG를 겪습니다.

HG는 임신부의 정서적, 정신적, 신체적 건강에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 그러한 임신부들은 종종 너무 아파서 일하러 갈 수 없고, 자신이나 다른 사람을 돌볼 수 없으며, 정상적인 일상 활동을 영위하는 데 큰 어려움을 겪곤 합니다.

HG는 임신부의 몸 상태를 아주 나쁘게 만들 수 있으므로 의료 서비스 제공자, 가족, 조력자 및 고용주는 이를 심각하게 받아들여야 합니다.



Hyperemesis gravidarum (임신 중 심한 메스꺼움 및 구토)

흔한 입덧 증상

임신 4주에서 16주 사이에 구역질이 나고 토할 수도 있지만 일반적으로 생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다. 일반적으로 하루 종일 약간의 음식과 물을 소화시킬 수 있습니다.



구토

Hyperemesis gravidarum (HG)

구토를 많이 하고 먹거나 마시는 것 그리고 섭취한 음식을 소화시키는 것이 어렵습니다. 어떤 경우에는 몇 주, 심지어 몇 달 동안 몸이 좋지 않고 아픈 상태가 주기적으로 지속됩니다. 또 다른 경우는 임신 중에 구토가 완화되었다가 재발될 수 있습니다.

일반적으로 임신 중에 체중이 많이 감소하지는 않습니다. 체중 감소보다 증가가 더 일반적입니다.



체중 감소

몸이 너무 좋지 않아 체중이 감소할 수도 있으며 충분한 음식 및/또는 수분을 소화시키지 못할 수도 있습니다.

임신 중에 약간의 피로감이 흔하지만 일상 생활을 하거나 외출을 하거나 가족을 돌보지 못할 정도는 아닙니다.



피로

꿈임없이 아프고 지쳐 일상적인 일을 할 수 없고, 일하러 가거나 다른 사람들을 돌볼 수 없습니다. 수면 문제가 있을 수 있습니다. 때로는 자신을 돌보는 데 어려움을 겪을 수도 있습니다.

일반적으로 대부분의 경우 임신 중에 탈수증을 겪지는 않습니다. 수분 유지를 위해 충분한 음료를 섭취할 수 있습니다.



탈수

수분 손실로 탈수증을 겪을 수도 있습니다. 약물과 수액 치료를 위해 병원에 가야 할 수도 있습니다.

임신 초기에 메스꺼움을 느끼는 순간들이 흔히 발생할 수 있지만 관리할 수 있고 너무 많은 불편함을 유발하지는 않을 것입니다. 수분 섭취와 휴식은 증상 완화에 도움이 될 수 있습니다.



메스꺼움

메스꺼움 및/또는 구토는 일상 생활에 심각한 영향을 미칩니다. HG를 겪는 일부 임신부들은 이러한 증상이 몇 주 후에 멈추지만 다른 임신부들은 임신 기간 내내 이러한 증상을 보일 수도 있습니다.

임신이 여러분의 삶에 가져오는 큰 변화에 대해 약간의 불안을 느끼는 것은 정상입니다. 약간의 기쁨을 느낄 수도 있지만 대부분은 자신을 정상적인 상태로 느끼면서 사회 활동과 관심사를 즐겨야 합니다.



불안, 우울증 및 고립감

HG를 겪고 있고 한동안 몸이 좋지 않아 피곤한 임신부는 심한 고립감, 불안증 및 우울증도 가질 수 있습니다. 이에 대처하기가 어려울 수도 있고 임신 과정을 즐기지 못할 수 있습니다. 자신이 가진 임신 증상으로 인해 미래의 임신 계획을 두려워할 수도 있습니다.

Hyperemesis gravidarum (임신 중 심한 메스꺼움 및 구토)

HG가 있는지 내가 어떻게 알 수 있나요?

메스꺼움 및/또는 구토로 인해 마시고 먹는 것에 지장을 주는 경우 의료 서비스 제공자와 상담해야 합니다. 이들은 지난 24시간 동안 여러분의 몸 상태가 어떠했는지에 대해 질문할 수도 있습니다. 아래의 “PUQE-24” 채점 시스템은 메스꺼움 및/또는 구토가 얼마나 심했는지 이해하기 위해 여러분의 응답을 평가하는 방법을 보여줍니다.

PUQE-24 점수가:

- 4 – 6 사이일 경우, 경미한 NVP가 있습니다
- 7 – 12 사이일 경우 중등도의 NVP가 있습니다
- 13 이상일 경우, 중증 NVP (HG라고도 함)가 있습니다.

PUQE-24 점수

1. 지난 24시간 동안 얼마나 오랫동안 속이 메스꺼움을 느꼈습니까?

전혀 없었음 (1)	1 시간 이하 (2)	2-3 시간 (3)	4-6 시간 (4)	6 시간 이상 (5)
---------------	----------------	---------------	---------------	----------------

2. 지난 24시간 동안 구토를 한 적이 있습니까?

토하지 않았음 (1)	1-2 회 (2)	3-4 회 (3)	5-6 회 (4)	7회 이상 (5)
----------------	--------------	--------------	--------------	--------------

3. 지난 24시간 동안 구토 없는 구역질이 몇 번 있었습니까?

없었음 (1)	1-2 회 (2)	3-4 회 (3)	5-6 회 (4)	7회 이상 (5)
------------	--------------	--------------	--------------	--------------

HG는 실질적이고 몸을 쇠약하게 하는 질환이므로, 여러분을 경청하여 필요한 치료를 제공하는 것이 중요합니다.

질문에 대한 여러분의 답변에 따라 의료 서비스 제공자는 여러분의 질환 관리 방법을 제안할 것입니다. 메스꺼움과 구토가 경미하거나 중등도인 경우 일반적으로 다른 검사가 필요하지 않지만 증상에 대한 치료는 받을 수도 있습니다.

중증 NVP 또는 HG가 있는 경우 임신 관리 제공자는 혈액 또는 소변 검사와 같은 추가 검사를 수행해야 합니다. 이러한 검사를 통해 메스꺼움과 구토의 원인을 찾고 탈수 상태를 확인합니다. 검사 결과는 치료 안내에 도움이 될 것입니다.

HG의 원인은 무엇인가요?

가장 먼저 알아야 할 것은 여러분이 하는 일이나 했던 일이 HG를 유발하지는 않았다는 것입니다. 즉 여러분이나 여러분의 파트너의 잘못이 아니며 아기나 임신에 문제가 있다는 것을 의미하지 않습니다. HG의 정확한 원인은 알려져 있지 않지만 원인이 무엇인지에 대한 연구가 현재 진행 중에 있습니다. 지금까지 우리는 HG가 일부

가족에서 더 많이 발생할 수 있음을 알고 있습니다. 이전 임신에서 심한 질환과 구토가 있었다면 차후 임신에서 재발할 가능성이 더 높을 수도 있습니다. 이는 임신부가 쌍둥이 또는 세 쌍둥이를 가질 때 더 많이 발생하는 것으로 보이지만 한 아기를 가진 임신부에게도 확실히 영향을 미칩니다.

메스꺼움과 구토에 대한 도움은 어디에서 받을 수 있나요?

NVP를 겪고 있거나 HG가 있다고 생각되면 조산사, 가정의, 산부인과 의사 등 임신 관리 제공자를 만나야 합니다. 몸이 매우 좋지 않으면 지역 병원의 응급실에 가서 조언과 도움을 받아야 합니다.

메스꺼움과 구토 증상은 고통받는 시간이 길어질수록 통제하기가 더 어려워질 수 있습니다. 다음과 같은 상태가 될 때 가능한 한 빨리 임신 관리 제공자를 만나는 것이 좋습니다.

- 메스꺼움 및/또는 구토 때문에 먹거나 마시는 데 어려움이 있음
- 집에서 혼자 대처할 수 없음.

안타깝게도 HG가 항상 신속하게 인식되는 것은 아니므로 임신 중 건강에 대해 질문하는 것을 두려워하지 마십시오.

Hyperemesis gravidarum (임신 중 심한 메스꺼움 및 구토)

NVP와 HG는 어떻게 치료되나요?

임신 중 증상을 완화할 수 있도록 하는 도움이 많이 있습니다. 여러분의 임신 관리 제공자는 여러분의 증상과 그 심각도에 근거하여 여러분과 함께 치료 계획을 세울 것입니다. 때로는 메스꺼움과 구토를 완전히 멈추게 할 수는 없습니다. 치료의 목적은 정상적인 일상 활동, 특히 음식과 음료 섭취를 허용할 정도의 증상으로 줄이는 것입니다.

경증 또는 중등도의 NVP가 있는 경우 의료 서비스 제공자는 다음을 제안할 수도 있습니다.

- 더 많은 휴식을 취하기 위해 여러분의 활동을 변경
- 소량의 음식을 더 자주 섭취
- 소량의 물을 더 자주 마심
- 생강
- 철분이 함유된 비타민을 피함
- 항구토제
- 피리독신 (비타민 B6)
- 정맥 수액 주사 (IV)*

심한 NVP/HG가 있거나 탈수 상태인 경우 의료 서비스 제공자는 다음을 제안할 수도 있습니다.

- 항구토제
- IV 수액*
- 여러분의 필요에 따라 다른 유형의 치료 및 관리.

*일부 여성은 IV 수액을 투여받기 위해 병원이나 당일 입원 병원 시설에서 진료를 받아야 합니다. 약물에 반응하지 않거나 체중이 감소하거나 충분한 수분을 유지하지 못하여 탈수되는 경우 병원에 입원 (체류)해야 될 수도 있습니다.

임신 중에 약을 사용해도 안전한가요?

증상이 사라지지 않고 심한 경우 항구토제가 필요할 수도 있습니다. 임신 중에 약을 복용하는 것이 걱정될 수도 있을 것입니다. 의료 전문인이 권장하는 약품은 안전한 것으로 간주되며 이는 임신 중 메스꺼움과 구토를 치료하기 위해 여러 해 동안 사용되어 왔습니다. 일부 임신부의 경우 증상이 안정될 때까지 몇 주 또는 몇 달 동안 약물이 필요할 수도 있습니다.

GP, 산부인과 의사, 지역 약사 또는 조산사와 상의 없이는 약을 복용하지 마십시오.

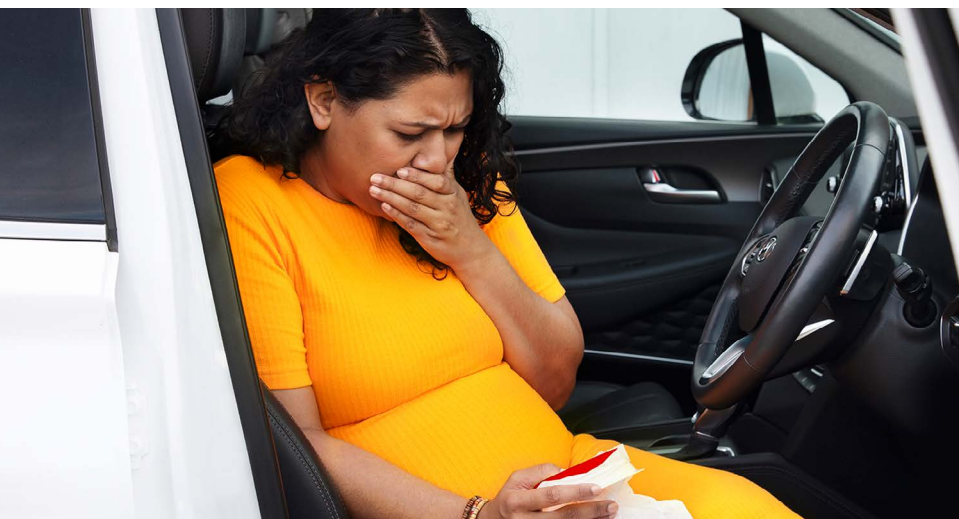
임신 중 HG 그리고 메스꺼움 및 구토가 아기에게 영향을 주나요?

메스꺼움이나 구토로 인해 여러분이 많이 먹지 않더라도 아기는 여러분의 몸에서 영양분을 섭취합니다. 탈수가 되면 아기에게 영향을 미칠 수 있으므로 치료와 수분 섭취를 받는 것이 중요합니다. 어떤 경우에는 HG를 가진 임신부의 아기가 저체중으로 태어날 수도 있습니다. 그러나 HG를 가진 임신부가 출산한 모든 아기가 저체중이 되는 것은 아닙니다.

MotherSafe

MotherSafe는 뉴사우스웨일즈 여성을 위한 무료 전화 서비스로, 임신 중 메스꺼움과 구토를 관리하기 위한 약물에 대한 상담과 조언을 제공할 수 있습니다.

더 자세한 내용을 원하시면 1800 647 848 로 전화하거나 '[MotherSafe NSW](#)' 를 검색하십시오.



추가적 임신 지원이 필요한 경우 임신 관리 제공자 (GP, 산부인과 의사 또는 조산사)에게 문의하거나 www.health.nsw.gov.au/having-a-baby 를 방문하세요.

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-12 (NH700790).

