



Hyperemesis gravidarum

(อาการคลื่นไส้และอาเจียนอย่างรุนแรงระหว่างตั้งครรภ์)

อาการคลื่นไส้และอาเจียนขณะตั้งครรภ์และอาการแพ้ท้องอย่างรุนแรง

อาการคลื่นไส้และอาเจียนขณะตั้งครรภ์ คืออะไร (NVP)?

สตรีมีครรภ์ส่วนมากรู้สึกไม่สบาย (คลื่นไส้) หรืออาเจียนระหว่างตั้งครรภ์ระยะแรก สิ่งนี้อาจแตกต่างกันจากเล็กน้อยถึงปานกลาง และยังถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ปกติของการตั้งครรภ์ ผู้คนเคยเรียกว่า “แพ้ท้อง” แต่เดี๋ยวนี้เราเรียกว่าอาการคลื่นไส้และอาเจียนในระหว่างตั้งครรภ์ หรือ NVP

สตรีที่มีอาการ NVP เล็กน้อยหรือปานกลางยังคงสามารถกินและดื่มได้ในจำนวนสตรีที่ตั้งครรภ์ 7 ใน 10 คนจะมีประสบการณ์ NVP แต่ปกติก็จะรู้สึกดีขึ้นหลังจากไตรมาสแรก

Hyperemesis gravidarum (อาการคลื่นไส้และอาเจียนอย่างรุนแรงระหว่างตั้งครรภ์) (HG) คืออะไร?

เมื่ออาการคลื่นไส้และอาเจียนรุนแรงขึ้นและเป็นเวลานานมากกว่าสองสามวัน สตรีที่ตั้งครรภ์จะรู้สึกว่ายากที่จะกินหรือดื่มได้เพียงพอ อาการ

NVP ที่รุนแรงนี้เรียกว่า hyperemesis gravidarum (HG) ประมาณ 1 ใน 100 ของสตรีที่ตั้งครรภ์จะมีประสบการณ์ HG ตัวเลขนี้อาจจะสูงขึ้นได้ ซึ่งอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ (ขาดของเหลวในร่างกาย) และทำให้น้ำหนักลดและขาดวิตามิน

ตามปกติ HG เริ่มในระยะแรกของการตั้งครรภ์ก่อนถึง 16 สัปดาห์ โดยทั่วไป HG จะหยุดระหว่าง 13 ถึง 20 สัปดาห์ ในขณะที่น้อยคนมีอาการ HG ตลอดการตั้งครรภ์

อาการ HG สามารถมีผลกระทบต่อสุขภาพทางอารมณ์ จิตใจและร่างกาย สตรีที่ตั้งครรภ์บางคนป่วยหนักจนไม่สามารถไปทำงาน ดูแลตัวเองและคนอื่นได้ และมีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมประจำวันตามปกติ

อาการ HG สามารถทำให้สตรีที่ตั้งครรภ์รู้สึกไม่สบายอย่างหนัก และจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างดีจากผู้ให้การดูแลสุขภาพจากครอบครัว ผู้ให้การสนับสนุนและนายจ้าง



Hyperemesis gravidarum (อาการคลื่นไส้และอาเจียนอย่างรุนแรงระหว่างตั้งครรภ์)

มักเกิดอาการแพ้ท้อง

ท่านอาจรู้สึกไม่สบายหรืออาเจียนในระหว่าง 4 และ 16 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ แต่โดยทั่วไปไม่มากจนทำให้ชีวิตต้องหยุดชะงัก ท่านสามารถกลืนอาหารและน้ำตามปกติโดยไม่อาเจียนออกมาได้ตลอดทั้งวัน



อาเจียน

Hyperemesis gravidarum (HG)

ท่านจะอาเจียนมากที่เดียวและพบว่ายากที่จะกินหรือดื่มอะไรและกลืนอาหารได้ สำหรับสตรีบางคนมันเป็นวงจรของความรู้สึกไม่สบายและพะอืดพะอมนานหลายสัปดาห์หรือแม้กระทั่งเป็นแรมเดือน การอาเจียนอาจหายไปและแล้วก็กลับมาอีกในระหว่างตั้งครรภ์สำหรับบางคน

โดยทั่วไปน้ำหนักของท่านจะไม่ลดมาก เป็นเรื่องปกติที่น้ำหนักจะขึ้นมากกว่าจะลด



น้ำหนักลด

น้ำหนักอาจลดได้จากการไม่สบายและที่ไม่สามารถกลืนอาหารและ/หรือของเหลวไว้ได้เพียงพอ

ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยบ้างเป็นเรื่องปกติของการตั้งครรภ์ แต่ไม่ควรหยุดยั้งจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ละเลยบ้านเรือนหรือดูแลครอบครัวของท่าน



เหน็ดเหนื่อย

สภาพพะอืดพะอมอย่างต่อเนื่องทำให้ท่านเหนื่อยล้ามาก และไม่สามารถทำงานประจำวัน ไปทำงานหรือดูแลผู้อื่น การนอนหลับอย่างเหมาะสมอาจเป็นปัญหาได้ บางครั้งอาจมีปัญหาในการดูแลตัวเอง

โดยปกติจะไม่มีปัญหาในการขาดน้ำจากการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ ท่านสามารถดื่มของเหลวได้เพียงพอเพื่อให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ



ขาดน้ำ

ท่านอาจมีปัญหาขาดน้ำจากการสูญเสียของเหลว อาจจำเป็นต้องไปโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาด้วยยาและของเหลว

อาจจะเป็นเรื่องปกติที่จะคลื่นไส้บ้างในช่วงไตรมาสแรก แต่ก็เป็นที่จัดการได้และไม่ควรทำให้ไม่สบายตัวมากเกินไป สารน้ำและการพักผ่อนสามารถช่วยบรรเทาอาการได้



คลื่นไส้

อาการคลื่นไส้และ/หรืออาเจียนอย่างหนักมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของท่าน สตรีบางคนที่มีภาวะ HG พบว่าอาการเหล่านี้จะยุติลงหลังจากสองสามสัปดาห์ บางคนอาจมีอาการจนตลอดการตั้งครรภ์

เป็นเรื่องปกติที่จะกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่การตั้งครรภ์นำมาสู่ชีวิตของท่าน ขณะที่อาจจะรู้สึกขึ้นๆ ลงๆ บ้างในบางครั้ง ส่วนใหญ่ควรจะรู้สึกเป็นตัวเองตามปกติและเพลิดเพลินกับกิจกรรมทางสังคมและสิ่งที่น่าสนใจ



ความกระวนกระวาย ภาวะซึมเศร้าและการอยู่โดดเดี่ยว

สตรีผู้มีอาการ HG และไม่สบายและเหนื่อยล้ามาพักหนึ่งแล้ว อาจรู้สึกโดดเดี่ยว วิตกกังวล และซึมเศร้ามากขึ้น อาจพบว่ายากที่จะรับมือและมีความสุขกับการตั้งครรภ์ได้ อาจหวาดกลัวที่จะวางแผนการตั้งครรภ์ในอนาคตเนื่องจากอาการที่เป็นอยู่

Hyperemesis gravidarum (อาการคลื่นไส้และอาเจียนอย่างรุนแรงระหว่างตั้งครรภ์)

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีอาการ HG?

ถ้าท่านมีอาการคลื่นไส้และหรืออาเจียนที่ขัดขวางความสามารถในการดื่มและกิน ควรปรึกษาผู้ให้การดูแลสุขภาพ เขาอาจถามคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกของท่านในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ระบบการให้คะแนน "PUQE-24" ด้านล่างนี้จะแสดงการให้คะแนนที่เขาจะจัดลำดับให้กับคำตอบของท่าน เพื่อเข้าใจว่าอาการคลื่นไส้และหรืออาเจียนรุนแรงมากน้อยเท่าไร

หากคะแนน PUQE-24 ของท่านคือ:

- ระหว่าง 4-6 ท่านมีอาการ NVP เล็กน้อย
- ระหว่าง 7-12 ท่านมีอาการ NVP ปานกลาง
- ≥13 ท่านมีอาการ NVP รุนแรง (เรียกว่า HG ด้วย)

คะแนน PUQE-24

1. ในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกคลื่นไส้หรือท้องปั่นป่วนนานเท่าไร?

ไม่เลย (1)	1 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า (2)	2-3 ชั่วโมง (3)	4-6 ชั่วโมง (4)	มากกว่า 6 ชั่วโมง (5)
---------------	------------------------------	--------------------	--------------------	--------------------------

2. ในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา อาเจียนบ่อยเท่าไร?

ไม่ได้อาเจียน (1)	1-2 ครั้ง (2)	3-4 ครั้ง (3)	5-6 ครั้ง (4)	7 ครั้งหรือมากกว่า (5)
----------------------	------------------	------------------	------------------	---------------------------

3. ในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา มีอาการคลื่นไส้หรืออาการขย้อนโดยไม่อาเจียนกี่ครั้ง?

ไม่เลย (1)	1-2 ครั้ง (2)	3-4 ครั้ง (3)	5-6 ครั้ง (4)	7 ครั้งหรือมากกว่า (5)
---------------	------------------	------------------	------------------	---------------------------

HG เป็นภาวะทางการแพทย์ที่แท้จริง และทำให้ร่างกายอ่อนแอลง เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องรับฟัง และรับการรักษาที่ต้องการ

จากการตอบคำถามของท่าน ผู้ให้การดูแลสุขภาพจะให้คำแนะนำวิธีจัดการกับอาการไม่สบาย ถ้ารู้สึกคลื่นไส้และอาเจียนเล็กน้อยหรือปานกลาง ท่านไม่ต้องทำการทดสอบอย่างอื่นได้อีก อย่างไรก็ตามอาจได้รับการรักษาบางอย่างสำหรับอาการของท่าน

หากมีอาการ NVP หรือ HG อย่างรุนแรง ผู้ดูแลการตั้งครรภ์ของท่าน ควรจะทำการทดสอบต่อไป เป็นต้นว่าตรวจเลือดหรือตรวจปัสสาวะ การตรวจเหล่านี้จะหาสาเหตุของการคลื่นไส้หรืออาเจียน และดูว่าท่านขาดน้ำมากเท่าไร ผลของการทดสอบจะช่วยแนะนำแนวทางในการรักษาของท่าน

อะไรเป็นสาเหตุทำให้ฉันมีอาการ HG?

สิ่งแรกที่ต้องรู้คือ ไม่มีสิ่งใดที่ท่านทำหรือไม่ได้ทำที่เป็นสาเหตุของ HG ไม่ใช่ความผิดของท่านหรือคู่ครองของท่าน และไม่ได้หมายความว่าอะไรผิดปกติกับทารกหรือการตั้งครรภ์ของท่าน ไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของ HG แต่มีการศึกษาในปัจจุบันว่าสาเหตุอาจเกิดจากอะไร

จนถึงขณะนี้เรารับแล้วว่า HG อาจเกิดขึ้นได้มากกว่าในบางครอบครัว หากท่านมีอาการป่วยและอาเจียนอย่างรุนแรงในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน ก็อาจมีอาการป่วยอีกในการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ดูเหมือนว่าจะเกิดมากขึ้นเมื่อมีลูกแฝดหรือแฝดสาม อย่างไรก็ตามยังมีผลต่อสตรีที่ตั้งครรภ์ด้วยลูกคนเดียวด้วยเช่นกัน

ขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้ที่ไหน?

หากท่านกำลังมีความทรมานด้วยอาการ NVP หรือคิดว่าอาจเป็น HG ควรไปหาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์ เช่นผดุงครรภ์ แพทย์ประจำครอบครัวหรือสูติแพทย์ หากรู้สึกไม่สบายมากควรไปแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลในพื้นที่เพื่อขอคำแนะนำและความช่วยเหลือ

อาการคลื่นไส้และอาเจียนอาจควบคุมได้ยากขึ้น หากต้องทนทุกข์ทรมานอยู่เป็นเวลานาน เราขอแนะนำให้ไปหาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์ในทันทีที่ท่านรู้สึกว่:

- กำลังมีปัญหาในการกินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มเนื่องจากคลื่นไส้และหรืออาเจียน
- ไม่สามารถดูแลตัวเองตามลำพังที่บ้านได้

เนื่องจาก HG มักกำหนดไม่ได้แน่นอน ๆ ดังนั้นไม่ต้องเกรงที่จะถามคำถามอย่างหนึ่งอย่างใดเกี่ยวกับสุขภาพของท่านในระหว่างตั้งครรภ์

Hyperemesis gravidarum (อาการคลื่นไส้และอาเจียนอย่างรุนแรงระหว่างตั้งครรภ์)

รักษา NVP และ HG อย่างไร?

มีการช่วยเหลือมากมายที่จะช่วยบรรเทาอาการของท่านระหว่างตั้งครรภ์ ผู้ให้บริการดูแลการตั้งครรภ์ของท่านจะจัดทำแผนการรักษาที่ท่านโดยพิจารณาจากอาการและความรุนแรง บางครั้งการคลื่นไส้และอาเจียนก็ไม่สามารถหยุดได้โดยสิ้นเชิง จุดมุ่งหมายของการรักษาก็คือลดอาการลงให้มากที่สุดที่จะสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกินและการดื่ม

หากท่านมีอาการ NVP เล็กน้อยหรือปานกลาง ผู้ให้บริการดูแลการตั้งครรภ์อาจแนะนำ:

- ปรับเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อให้พักผ่อนได้มากขึ้น
- รับประทานอาหารปริมาณเล็กน้อยให้บ่อยขึ้น
- จิบของเหลวปริมาณเล็กน้อยให้บ่อยขึ้น
- ชิง
- หลีกเลี่ยงไวตามินที่มีธาตุเหล็ก
- ยาแก้อาการแพ้ (antiemetic)
- pyridoxine (วิตามิน B6)
- การให้สารน้ำทางหลอดเลือด (IV) * (ให้ของเหลวเป็นหยด)

หากท่านมีอาการ NVP/HG รุนแรงหรือขาดน้ำ ผู้ให้บริการดูแลการตั้งครรภ์อาจแนะนำ:

- ยาแก้อาการแพ้ (antiemetic)
- การให้สารน้ำทางหลอดเลือด *
- การรักษาและการดูแลประเภทอื่นโดยขึ้นอยู่กับความจำเป็นของท่าน

* สตรีตั้งครรภ์บางคนจำเป็นต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลเฉพาะกลางวัน เพื่อรับสารน้ำทาง IV ท่านอาจจำเป็นต้องเข้ารักษา (พักอยู่) ในโรงพยาบาล ถ้าไม่สนองตอบยา น้ำหนักลด หรือไม่สามารถกลืนของเหลวได้เพียงพอและขาดน้ำ

ยาปลอดภัยหรือไม่ที่จะใช้ในขณะตั้งครรภ์?

อาจจำเป็นต้องใช้ยาแก้อาการแพ้ (antiemetic) ถ้าอาการไม่หายและมีอาการรุนแรง ท่านอาจกังวลเกี่ยวกับการกินยาขณะที่ตั้งครรภ์ ยาที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพแนะนำถือว่าปลอดภัยและเคยใช้มานานหลายปีเพื่อรักษาอาการคลื่นไส้และอาเจียนในระหว่างตั้งครรภ์ สำหรับสตรีบางคนอาจจำเป็นต้องใช้ยาเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนจนกว่าอาการจะทุเลาลง

จงอย่ากินยาใดๆ โดยไม่ปรึกษากับแพทย์จีพีของท่าน หรือสูติแพทย์ เภสัชกรในชุมชนหรือผดุงครรภ์

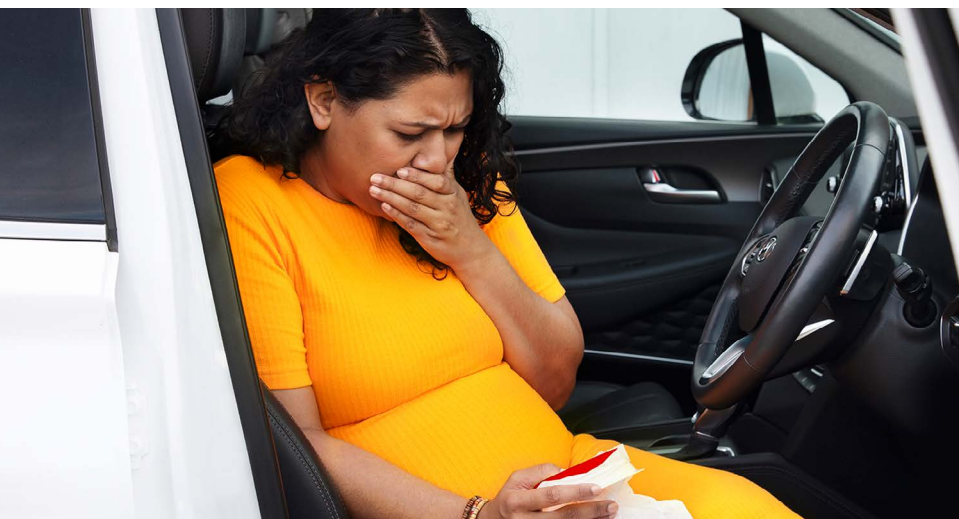
อาการ HG และคลื่นไส้อาเจียนระหว่างตั้งครรภ์จะมีผลกระทบต่อทารกหรือไม่?

ทารกได้รับอาหารจากร่างกายของท่านแม้ว่าท่านอาจไม่กินอาหารมากนักเมื่อรู้สึกคลื่นไส้หรืออาเจียน ถ้าท่านขาดน้ำอาจมีผลถึงทารก ดังนั้นจึงสำคัญที่ต้องได้รับการรักษาและได้รับสารน้ำ ทารกบางคนของสตรีที่มีอาการ HG อาจมีน้ำหนักแรกคลอดต่ำ อย่างไรก็ตามไม่ใช่ว่าทารกทุกคนของมารดาที่มีอาการ HG จะมีน้ำหนักแรกคลอดต่ำเสมอไป

MotherSafe

MotherSafe เป็นบริการโทรศัพท์ฟรีสำหรับหญิงในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ที่สามารถให้คำปรึกษาและคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาเพื่อแก้การคลื่นไส้และอาเจียนในการตั้งครรภ์

โทรหมายเลข 1800 647 848 หรือค้นดูที่ 'MotherSafe NSW' เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติม



สำหรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อผู้ให้บริการดูแลการตั้งครรภ์ (แพทย์จีพี สูติแพทย์ หรือผดุงครรภ์) หรือดูที่เว็บไซต์ www.health.nsw.gov.au/having-a-baby

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-18 (NH700790).

