



Hyperemesis gravidarum (Buồn nôn và ói mửa nặng khi mang thai)

Buồn nôn và ói mửa trong thai kỳ và chứng nôn nghén nặng

Buồn nôn và ói mửa khi mang thai (NVP) là gì?

Nhiều phụ nữ mang thai cảm thấy muốn bệnh (buồn nôn) hoặc có thể ói mửa khi mới mang thai. Bị như vậy có thể từ nhẹ đến trung bình và vẫn được coi là chuyện bình thường khi mang thai. Người ta thường gọi là “ốm nghén” nhưng giờ đây chúng tôi gọi là buồn nôn và ói mửa khi mang thai, hay NVP.

Ở mức độ NVP nhẹ và trung bình, phụ nữ vẫn có thể ăn uống được. Khoảng 7 trong 10 phụ nữ mang thai sẽ bị NVP, nhưng thường cảm thấy dễ chịu hơn sau ba tháng đầu.

Chứng hyperemesis gravidarum (HG) (Buồn nôn và ói mửa nặng khi mang thai) là gì?

Khi tình trạng buồn nôn và ói mửa trở nên trầm trọng, kéo dài hơn vài ngày, phụ nữ sẽ thấy khó ăn uống đầy đủ. Tình

trạng NVP nặng này được gọi là hyperemesis gravidarum (HG). Khoảng 1 trong 100 phụ nữ mang thai sẽ bị HG, mặc dù con số này có thể cao hơn. Bị vậy có thể dẫn đến bị thiếu nước (thiếu chất lỏng trong cơ thể) và làm sụt cân và thiếu hụt sinh tố.

HG thường bắt đầu khi mới có thai, trước thời gian 16 tuần lễ. Đối với hầu hết phụ nữ, HG chấm dứt trong khoảng tuần lễ thứ 13 đến 20, trong khi một số phụ nữ bị HG trong suốt thai kỳ.

HG có thể có tác động lớn đến sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của phụ nữ. Phụ nữ thường bị bệnh đến mức không đi làm được, hoặc không thể tự chăm sóc cho mình hoặc cho người khác, và gặp nhiều khó khăn trong các sinh hoạt thông thường hàng ngày.

HG có thể khiến phụ nữ cảm thấy rất không khỏe và cần được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, gia đình cũng như những người hỗ trợ và chủ nhân coi là chuyện nghiêm trọng.



Hyperemesis gravidarum (Buồn nôn và ói mửa nặng khi mang thai)

Những chuyện thông thường trong ốm nghén

Quý vị có thể cảm thấy bệnh hoặc ói mửa từ tuần thứ 4 đến tuần thứ 16 của thai kỳ, nhưng thường không đến nỗi gây trở ngại cho cuộc sống. Thường thì quý vị có thể ăn uống được một ít trong ngày.



Ói mửa

Hyperemesis gravidarum (HG)

Quý vị ói mửa nhiều và thấy khó ăn uống được gì, cũng như khó giữ được thức ăn trong bụng. Đối với một số phụ nữ, đây là một chu kỳ liên tục cảm thấy không khỏe và bệnh trong nhiều tuần, thậm chí nhiều tháng. Đối với một số phụ nữ, tình trạng ói mửa có thể thuyên giảm và sau đó trở lại trong thời kỳ mang thai.

Thường thì quý vị sẽ không bị giảm cân nhiều khi mang thai. Chuyện thường xảy ra hơn là quý vị sẽ tăng cân hơn là giảm cân.



Giảm cân

Quý vị có thể bị giảm cân do không khỏe, và không thể giữ được đủ thức ăn và/hoặc thức uống trong bụng.

Cảm giác hơi mệt mỏi là điều bình thường khi mang thai, nhưng không nên khiến quý vị không thể làm những việc hàng ngày, đi ra khỏi nhà hoặc chăm sóc cho gia đình.



Mệt mỏi

Quý vị cảm thấy kiệt sức vì ốm đau liên tục và không thể làm công việc hàng ngày, đi làm hoặc chăm sóc cho người khác. Ngủ không đủ cũng có thể là một vấn đề. Đôi khi quý vị có thể gặp khó khăn trong việc tự chăm lo cho mình.

Trong hầu hết các vụ mang thai thì thường quý vị sẽ không bị thiếu nước. Quý vị có thể uống đủ chất lỏng để giữ cơ thể có đủ nước.



Thiếu chất lỏng

Quý vị có thể bị thiếu nước do mất chất lỏng. Quý vị có thể phải đến bệnh viện để được điều trị bằng thuốc men và chất lỏng.

Đôi khi buồn nôn trong ba tháng đầu có thể là điều bình thường, nhưng chịu được và không làm khó chịu quá. Uống các loại thức uống và nghỉ ngơi có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng.



Buồn nôn

Buồn nôn và/hoặc ói mửa ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống hàng ngày của quý vị. Một số phụ nữ bị HG nhận thấy những triệu chứng này hết sau vài tuần, những người khác có thể bị các triệu chứng này trong suốt thai kỳ.

Việc cảm thấy hơi lo về những thay đổi lớn trong đời khi mang thai là điều bình thường. Mặc dù quý vị có thể cảm thấy tinh thần hơi lên xuống, nhưng phần lớn quý vị sẽ cảm thấy bình thường và tận hưởng được các sinh hoạt xã hội và các sở thích của mình.



Lo lắng, mất tinh thần và cô đơn

Phụ nữ bị HG, cảm thấy không khỏe và mệt mỏi trong một thời gian, cũng có thể cảm thấy rất cô đơn, lo lắng và chán nản. Quý vị có thể cảm thấy khó mà chịu được và không thể vui thú việc mang thai. Quý vị có thể sợ hoạch định cho những lần mang thai tới do các triệu chứng đã bị.

Hyperemesis gravidarum (Buồn nôn và ói mửa nặng khi mang thai)

Tôi làm sao để biết mình bị HG hay không?

Nếu đang bị buồn nôn và/hoặc ói mửa, gây trở ngại cho việc ăn uống, quý vị nên nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Họ có thể hỏi quý vị về cảm giác của quý vị trong 24 giờ qua. Hệ thống tính điểm “PUQE-24” dưới đây cho biết họ sẽ đánh giá các câu trả lời của quý vị ra sao, để hiểu quý vị bị buồn nôn và/hoặc ói mửa nặng nhẹ ra sao.

Nếu điểm PUQE-24 của quý vị là:

- từ 4–6, quý vị bị NVP nhẹ
- từ 7–12, quý vị bị NVP vừa phải
- ≥13, quý vị bị NVP nặng (còn gọi là HG).

Điểm PUQE-24

1. Trong 24 giờ qua, quý vị cảm thấy buồn nôn hoặc bụng cồn cào trong bao lâu?

Không bị gì hết (1)	Dưới 1 giờ (2)	2-3 giờ (3)	4-6 giờ (4)	Hơn 6 giờ (5)
------------------------	-------------------	----------------	----------------	------------------

2. Trong 24 giờ qua, quý vị có ói mửa hoặc nôn không?

Tôi không ói mửa (1)	1-2 lần (2)	3-4 lần (3)	5-6 lần (4)	7 lần trở lên (5)
-------------------------	----------------	----------------	----------------	----------------------

3. Trong 24 giờ qua, bao nhiêu lần quý vị muốn ói hoặc nôn khan mà không nôn?

Không có (1)	1-2 lần (2)	3-4 lần (3)	5-6 lần (4)	7 lần trở lên (5)
-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------------

HG là một tình trạng bệnh lý thực sự và gây suy nhược, và điều quan trọng là quý vị phải được lắng nghe và nhận được sự điều trị cần thiết.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ dựa trên các câu trả lời của quý vị để đề nghị cách kiểm soát bệnh tật của quý vị. Nếu có cảm giác buồn nôn và ói mửa nhẹ hoặc trung bình, thường thì quý vị không cần làm xét nghiệm nào khác, tuy nhiên quý vị có thể được đề nghị một số phương pháp điều trị các triệu chứng của mình.

Nếu quý vị bị NVP nặng hoặc HG, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai nghén nên làm các xét nghiệm thêm, chẳng hạn như thử máu hoặc nước tiểu. Những xét nghiệm này sẽ tìm nguyên nhân gây buồn nôn và ói mửa và xem quý vị bị thiếu nước ra sao. Các kết quả xét nghiệm sẽ giúp hướng dẫn cách điều trị cho quý vị.

Cái gì làm tôi bị HG?

Điều đầu tiên cần biết là HG không do điều gì quý vị đang làm hoặc đã làm gây ra. Đây không phải là lỗi của quý vị hay của người bạn đời của quý vị, và cũng không có nghĩa là em bé hoặc thai kỳ của quý vị có vấn đề. Nguyên nhân chính xác gây ra HG vẫn chưa được biết, nhưng hiện có những nghiên

cứu tìm nguyên nhân có thể là gì. Cho đến nay, chúng ta biết là HG có thể xảy ra nhiều hơn trong một số gia đình. Nếu bị ốm nặng và ói mửa trong lần mang thai trước, quý vị có thể dễ bị lại trong những lần mang thai sau. Việc này dường như xảy ra nhiều hơn khi phụ nữ mang thai sinh đôi hoặc sinh ba, tuy nhiên nó chắc chắn cũng ảnh hưởng đến những phụ nữ mang thai một em bé mà thôi.

Tôi có thể tới đâu để xin trợ giúp về tình trạng buồn nôn và ói mửa?

Nếu đang bị NVP hoặc nghĩ là mình có thể bị HG, quý vị nên gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai nghén, chẳng hạn như y tá hộ sinh, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ sản khoa. Nếu cảm thấy thật không khỏe, quý vị nên đến Khoa Cấp cứu tại bệnh viện địa phương để được tư vấn và giúp đỡ.

Các triệu chứng buồn nôn và ói mửa có thể trở nên khó kiểm soát hơn khi quý vị đã bị lâu hơn. Chúng tôi khuyên quý vị nên gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai nghén càng sớm càng tốt khi quý vị cảm thấy mình:

- gặp trở ngại trong việc ăn uống vì buồn nôn và/hoặc ói mửa
- không thể chịu đựng một mình ở nhà.

Chẳng may là HG thường không phải lúc nào cũng được nhận ra một cách nhanh chóng, vì vậy đừng ngại hỏi bất kỳ câu hỏi nào về sức khỏe của quý vị trong khi đang mang thai.

Hyperemesis gravidarum (Buồn nôn và ói mửa nặng khi mang thai)

NVP và HG được chữa trị ra sao?

Có sẵn rất nhiều trợ giúp để giảm bớt các triệu chứng của quý vị khi mang thai. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai nghén sẽ cùng quý vị soạn thảo một kế hoạch điều trị dựa trên các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng. Đôi khi cảm giác buồn nôn và ói mửa không thể được làm ngưng lại hoàn toàn. Mục đích của việc điều trị là giảm nhẹ các triệu chứng đủ để quý vị có thể làm các sinh hoạt thông thường hàng ngày, nhất là việc ăn uống.

Nếu quý vị bị NVP nhẹ hoặc trung bình, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đề nghị:

- thay đổi các sinh hoạt của quý vị để được nghỉ ngơi nhiều hơn
- ăn một lượng nhỏ thức ăn thường xuyên hơn
- uống một lượng nhỏ chất lỏng thường xuyên hơn
- ăn gừng
- tránh dùng sinh tố có chứa chất sắt
- dùng thuốc chống buồn nôn (thuốc chống ói mửa)
- pyridoxine (sinh tố B6)
- dịch truyền vào tĩnh mạch (IV)* (dịch truyền nhỏ giọt).

Nếu quý vị bị NVP nặng/HG, hoặc bị thiếu nước, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đề nghị:

- dùng thuốc chống buồn nôn (thuốc chống ói mửa)
- dịch truyền vào tĩnh mạch IV*
- các cách điều trị và chăm sóc khác, tùy theo nhu cầu của quý vị.

*Một số phụ nữ cần tới bệnh viện hoặc cơ sở bệnh viện Ở Lại Trong Ngày (Day Stay) để được truyền dịch IV. Quý vị có thể phải nhập viện (ở lại) bệnh viện nếu không đáp ứng với thuốc, bị sụt cân hoặc không thể giữ đủ chất lỏng lại trong bụng và bị thiếu nước.

Các loại thuốc có an toàn để dùng trong khi có thai không?

Có thể cần dùng thuốc chống buồn nôn (thuốc chống ói mửa) nếu các triệu chứng của quý vị nghiêm trọng và không hết. Quý vị có thể lo ngại về việc dùng thuốc khi đang mang thai. Các loại thuốc mà các chuyên gia y tế khuyên dùng đều được coi là an toàn và đã được dùng nhiều năm để điều trị chứng buồn nôn và ói mửa khi mang thai. Đối với một số phụ nữ, có thể cần dùng thuốc trong vài tuần hoặc thậm chí vài tháng cho đến khi các triệu chứng thuyên giảm.

Đừng bao giờ dùng bất kỳ loại thuốc nào mà không thảo luận với bác sĩ gia đình, bác sĩ sản khoa, dược sĩ cộng đồng hoặc y tá hộ sinh.

HG và tình trạng buồn nôn và ói mửa khi mang thai có ảnh hưởng đến em bé không?

Em bé lấy thức ăn từ cơ thể quý vị dù quý vị có thể không ăn nhiều khi cảm thấy buồn nôn hoặc ói mửa. Nếu quý vị bị thiếu nước thì có thể ảnh hưởng đến em bé, vì vậy điều quan trọng là quý vị phải được điều trị và cung cấp chất lỏng. Một số em bé của phụ nữ bị HG có thể nhẹ cân khi sinh ra. Tuy nhiên, không phải tất cả các bà mẹ bị HG đều sinh ra em bé nhẹ cân.

MotherSafe

MotherSafe là dịch vụ điện thoại miễn phí dành cho phụ nữ ở NSW, có thể cho các lời khuyên và tư vấn về các loại thuốc giúp kiểm soát tình trạng buồn nôn và ói mửa trong thai kỳ.

Gọi số 1800 647 848 hoặc tìm kiếm 'MotherSafe NSW' để biết thêm thông tin.



Để được hỗ trợ thêm về việc mang thai, hãy liên lạc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai nghén (bác sĩ gia đình, bác sĩ sản khoa hoặc y tá hộ sinh) hoặc tới www.health.nsw.gov.au/having-a-baby

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-21 (NH700790).

