Hyperemesis gravidarum
(حالة الغثيان والقيء الشديدة أثناء الحمل)

الغثيان والقيء أثناء الحمل و"القيء الحملي المفرَط" (hyperemesis gravidarum)

ما هو الغثيان والقيء أثناء الحمل (NVP)؟

يشعر العديد من النساء الحوامل باضطراب في المعدة مصحوب بالحاجة إلى التقيؤ (غثيان) أو قد يتقيأن أثناء المرحلة المبكرة من الحمْل. ويمكن أن تتراوح شدة هذه الحالة بين الخفيفة والمعتدلة وتظل تعتبر جزءًا من التجربة العادية أثناء الحمل. واعتاد الناس على تسمية هذه الحالة "غثيان الصباح" ولكننا نشير إليها الآن بالغثيان والقيء أثناء الحمل، أو اختصاراً بالإنجليزية NVP.

عندما تتراوح شدة حالة NVP بين الخفيفة والمعتدلة تظل المرأة قادرة على الأكل والشرب. وحوالي ٧ من أصل كل ١٠ نساء حوامل يمررن بتجربة NVP، ولكنهن يشعرن عادةً بتحسّن بعد الثلث الأول من الحمْل.

ما هو hyperemesis gravidarum (حالة الغثيان والقيء الشديدة أثناء الحمل) (HG)؟

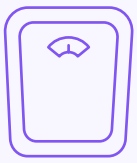
عندما تشتد حالة الغثيان والقيء، وتستمر لأكثر من بضعة أيام، تجد المرأة صعوبة في الأكل والشرب بكمية كافية. تُسمّى حالة NVP الشديدة هذه hyperemesis gravidarum (HG). وتعاني حوالي إمرأة حامل واحدة من أصل كل ١٠٠ امرأة حامل من HG، علماً أن هذه النسبة قد تكون أعلى. ويمكن لحالة HG أن تؤدي إلى الاجتفاف (نقص السوائل في الجسم) وتسبّب فقدان الوزن ونقصاً في الفيتامينات.

وتبدأ حالة HG عادةً في مرحلة مبكرة من الحمل، قبل بلوغ المرأة أسبوعها الـ١٦ من الحمل. وبالنسبة لمعظم النساء، تتوقف حالة HG بين الأسبوع ١٣ والأسبوع ٢٠ من الحمل، بينما يعاني بعض النساء من HG طوال فترة حملهنّ.

وقد تؤثّر حالة HG تأثيراً كبيراً على صحة المرأة النفسانية والعقلية والجسدية. وغالباً ما تصبح الحامل التي تعاني من هذه الحالة مريضة إلى درجة تمنعها من الذهاب إلى العمل أو العناية بنفسها أو بأي شخص آخر، وتجد صعوبة كبيرة في المشاركة بالنشاطات اليومية العادية.

ويمكن أن تسبّب حالة HG للمرأة شعوراً بالتوعّك الشديد وينبغي أن تؤخذ على محمل الجد من جانب مقدّم الرعاية الصحية الخاص بها ومن جانب عائلتها والداعمين لها وربّ عملها.

Hyperemesis gravidarum (حالة الغثيان والقيء الشديدة أثناء الحمل)

الأعراض الشائعة المصاحبة لغثيان الصباح		حالة الغثيان والقيء الشديدة أثناء الحمل
قد تشعرين باضطراب في المعدة مصحوباً بحاجة إلى التقيؤ أو القيء بين الأسبوع ٤ والأسبوع ١٦ من حملك، ولكن عادةً ليس إلى حدّ يعيق نشاطاتك الحياتية. ويمكنك في العادة الاحتفاظ ببعض الأكل والشراب في معدتك من دون استفراغه على مدار اليوم.	**قيء**	تتقيأين بكثرة وتجدين صعوبة في أكل أو شرب أي شيء، وفي عدم الاحتفاظ بالطعام الذي تأكلينه في معدتك. وبالنسبة لبعض النساء، تتواصل دائرة الشعور بالتوعك والغثيان هذه لأسابيع وحتى لشهور. ويمكن أن تخفّ وطأة القيء ومن ثم تعود أثناء الحمل بالنسبة لبعض النساء.
لن تفقدي عادةً وزناً كبيراً أثناء الحمل، والأكثر شيوعاً هو اكتسابك للوزن عوضاً عن فقدانك للوزن.	 **فقدان الوزن**	قد تفقدين وزناً بسبب معاناتك من التوعك الشديد، وعدم قدرتك على الاحتفاظ بما يكفي من الأكل و/أو الشراب في معدتك.
من الشائع الشعور ببعض التعب أثناء الحمل ولكنه لا يُفترض أن يمنعك من المشاركة في الحياة اليومية أو مغادرة المنزل أو العناية بعائلتك.	**تعب**	تشعرين بتعب شديد من استمرار الغثيان والقيء ولا تستطيعين القيام بمهامك اليومية أو الذهاب إلى العمل أو العناية بالآخرين. ويمكن أن تجدي صعوبة في النوم بصورة جيدة، وأحياناً قد تجدين صعوبة في العناية بنفسك.
لن تعاني عادةً من الاجتفاف في معظم حالات الحمل. ويمكنك شرب ما يكفي من السوائل للمحافظة على رطوبة جسمك.	**اجتفاف**	قد تعانين من الاجتفاف بسبب فقدان السوائل. وقد تحتاجين للذهاب إلى المستشفى للعلاج بالأدوية والسوائل.
ليس من المستغرب الشعور بالغثيان بين الحين والآخر أثناء الثلث الأول من الحمل، لكن يمكن التحكّم به ولا يُفترض أن يسبب لك إزعاجاً كبيراً. يمكن أن يساعد شرب السوائل والراحة على تخفيف الأعراض.	**غثيان**	يؤثر الغثيان و/أو القيء بشدّة على حياتك اليومية. ويجد بعض النساء اللواتي يعانين من حالة HG أن هذه الأعراض تتوقف بعد بضعة أسابيع، في حين قد تستمر لدى البعض الآخر طوال فترة حملهنّ.
الشعور ببعض القلق حيال التغيّرات الكبيرة التي يحدثها الحمل في حياتك أمر عادي. وفي حين أنك قد تشعرين ببعض التقلّبات، فإنه يُفترض أن تشعري في معظم الأحيان بحالة طبيعية وتستمتعي بالنشاطات والاهتمامات الاجتماعية.	**قلق، اكتئاب وعزلة**	يمكن أيضاً أن تشعر النساء اللواتي لديهن حالة HG، بعد معاناتهن من التوعّك والتعب لفترة من الوقت، بالعزلة الشديدة والقلق والاكتئاب. قد تجدين صعوبة في التحمّل ولا يمكنك الاستمتاع بحملك. وقد تخافين من التخطيط لحالات حمل في المستقبل بسبب الأعراض التي عانيت منها.

Hyperemesis gravidarum (حالة الغثيان والقيء الشديدة أثناء الحمل)

كيف أعرف إذا كنت أعاني من حالة HG؟

إذا كنت تعانين من الغثيان والقيء، إلى حد يعيق قدرتك على الأكل والشرب، فينبغي أن تراجعي مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك الذي قد يطرح عليك أسئلة عن حالتك الصحية في الـ٢٤ ساعة الماضية. ويبيّن نظام تقييم "PUQE-24" أدناه كيف سيقيم الطبيب أجوبتك لفهم مدى حدّة الغثيان والقيء اللذين عانيت منهما.

إذا كان مجموع تقييم إجاباتك في PUQE-24:

- بين ٤ و٦، يعني ذلك معاناتك من NVP خفيف
- بين ٧ و١٢، يعني ذلك معاناتك من NVP معتدل
- ≤١٣، يعني ذلك معاناتك من NVP شديد (يُعرف أيضاً بـHG).

تقييم PUQE-24				
١. في الـ٢٤ ساعة الماضية، ما هي الفترة التي شعرت فيها بالغثيان؟				
لم أشعر بشيء (١)	ساعة واحدة أو أقل (٢)	٢-٣ ساعات (٣)	٤-٦ ساعات (٤)	أكثر من ٦ ساعات (٥)
٢. في الـ٢٤ ساعة الماضية، هل تقيأت؟				
لم أتقيأ (١)	مرة واحدة أو مرتين (٢)	٣-٤ مرات (٣)	٥-٦ مرات (٤)	٧ مرات أو أكثر (٥)
٣. في الـ٢٤ ساعة الماضية، كم مرة شعرت بحاجة إلى القيء أو التهوُّع من دون القيء؟				
ولا مرة (١)	مرة واحدة أو مرتين (٢)	٣-٤ مرات (٣)	٥-٦ مرات (٤)	٧ مرات أو أكثر (٥)

HG حالة طبية حقيقية ومُنهِكة، ومن الضروري أن يتم الإصغاء لك وأن تحصلي على العلاج الذي تحتاجين إليه.

استناداً إلى إجاباتك عن الأسئلة، سوف يقترح مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك وسائل للتحكّم بمرضك. إذا كان شعورك بالغثيان والقيء خفيفاً أو معتدلاً فلن تحتاجين بالعادة إلى مزيد من الفحوصات، لكن قد تُعرض عليك بعض العلاجات لأعراضك.

إذا كانت لديك حالة NVP شديدة أو HG شديدة، فينبغي على مقدّم الرعاية الخاصة بحملك إجراء المزيد من الفحوصات، كفحص الدم أو فحص البول. يتحرّى هذان الفحصان سبب الغثيان والقيء ويحدّدان مدى الاجتفاف الذي تعانين منه. وتساعد نتائج هذين الفحصين على تحديد العلاج الذي تحتاجين إليه.

ما سبب حالة HG التي أعاني منها؟

أول شيء يجب أن تعرفينه هو أن لا شيء تقومين أو قمتِ به كان السبب وراء حالة HG لديك. والخطأ لا يقع عليك أو على شريك حياتك ولا يعني أن هناك شيئاً ليس على ما يرام بالنسبة لطفلك أو لحملك. إن السبب الفعلي لحالة HG غير معروف ولكن هناك دراسات حالية عن الأسباب الممكنة. وحتى الآن اتّضح أن حالة HG يمكن أن تحصل أكثر لدى عائلات معيّنة. وإذا عانيت من غثيان وقيء في حالة حمل سابقة، قد يكون لديك استعداد أكبر للمعاناة من حالة HG مجدداً في حالات الحمل اللاحقة. ويبدو أن حالة HG تحصل أكثر عندما تحمل الأم بتوأمين أو ثلاث توائم، ولكنها بالتأكيد تحصل للنساء الحاملات بطفل واحد أيضاً.

من أين أحصل على المساعدة لعلاج الغثيان والقيء؟

إذا كنت تعانين من NVP أو تعتقدين أنه قد يكون لديك حالة HG، فينبغي أن تراجعي مقدّم الرعاية الخاصة بحملك، كقابلتك القانونية أو طبيب العائلة أو أخصائي التوليد. وإذا كنت تشعرين بتوعك شديد فينبغي أن تذهبي إلى قسم الطوارئ في مستشفاك المحلي للحصول على النصيحة والمساعدة.

ويمكن أن تزيد صعوبة التحكّم بأعراض الغثيان والقيء كلما طالت معاناتك منهما. لذلك نحثّك على مراجعة مقدّم الرعاية الخاصة بحملك بأسرع وقت ممكن عندما تشعرين بما يلي:

- صعوبة في الأكل أو الشرب بسبب الغثيان و/أو القيء
- عدم القدرة على التحمّل لوحدك في المنزل.

وللأسف فإن حالة HG غالباً ما يصعب تحديدها بسرعة بصورة دائمة، لذا لا تتردي بطرح أية أسئلة عن صحتك أثناء الحمل.

Hyperemesis gravidarum (حالة الغثيان والقيء الشديدة أثناء الحمل)

كيف تتم معالجة حالة NVP وحالة HG؟

هناك الكثير من المساعدة المتوفرة لخفض أعراضك أثناء الحمل. سوف يضع مقدّم الرعاية الخاصة بحملك خطة علاجية معك استناداً إلى أعراضك وحدّتها، علماً أنه أحياناً قد لا يمكن وقف الغثيان والقيء بشكل كامل. والهدف من العلاج خفض أعراضك بما يكفي لإتاحة المجال لك للقيام بنشاطاتك اليومية المعتادة، خصوصاً الأكل والشرب.

إذا كنت تعانين من حالة NVP خفيفة إلى معتدلة، قد يقترح عليك مقدّم الرعاية الخاصة بحملك ما يلي:

- تغيير نشاطاتك للحصول على مزيد من الراحة
- تناوُل كميات صغيرة من الطعام مراراً أكثر
- ارتشاف كميات صغيرة من السوائل مراراً أكثر
- زنجبيل
- تجنُّب الفيتامينات المحتوية على الحديد
- أخذ أدوية مضادة للقيء
- أخذ pyridoxine (فيتامين B٦)
- إعطاؤك سوائل بالحقن الوريدي (IV)*

إذا كنت تعانين من حالة NVP شديدة أو حالة HG شديدة، أو من الاجتفاف، قد يقترح مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك ما يلي:

- أخذ دواء مضاد للقيء
- إعطاؤك سوائل بالحقن الوريدي*
- اتّباع أنواع أخرى من العلاج والرعاية، وفقاً لاحتياجاتك.

*يحتاج بعض النساء إلى فحص في مستشفى عادي أو في أحد مستشفيات المكوث ليوم واحد لإعطائهن سوائل بالحقن الوريدي (IV). وقد تحتاجين للمكوث في المستشفى إذا لم تتجاوب حالتك مع الدواء أو كنت تفقدين من وزنك أو لا تستطيعين الاحتفاظ بكمية كافية من السوائل في معدتك وأصبت بالاجتفاف.

هل أخذ الأدوية مأمون أثناء الحمل؟

قد يلزم أن تأخذي دواءً مضاداً للقيء إذا استمرت أعراضك وكانت شديدة. وقد تشعرين بالقلق حيال أخذ الأدوية أثناء حملك، لكنّ الأدوية التي ينصح بها الاختصاصيون الصحيون تعتبر مأمونة ومضى على استعمالها سنوات عديدة في معالجة الغثيان والقيء أثناء الحمل. وقد يحتاج بعض النساء لأخذ الأدوية لعدة أسابيع أو شهور حتّى لحين استقرار أعراضهن.

لا تأخذي أية أدوية أبداً من دون مراجعة طبيبك العام أو طبيب التوليد أو الصيدلي أو القابلة القانونية بشأنها.

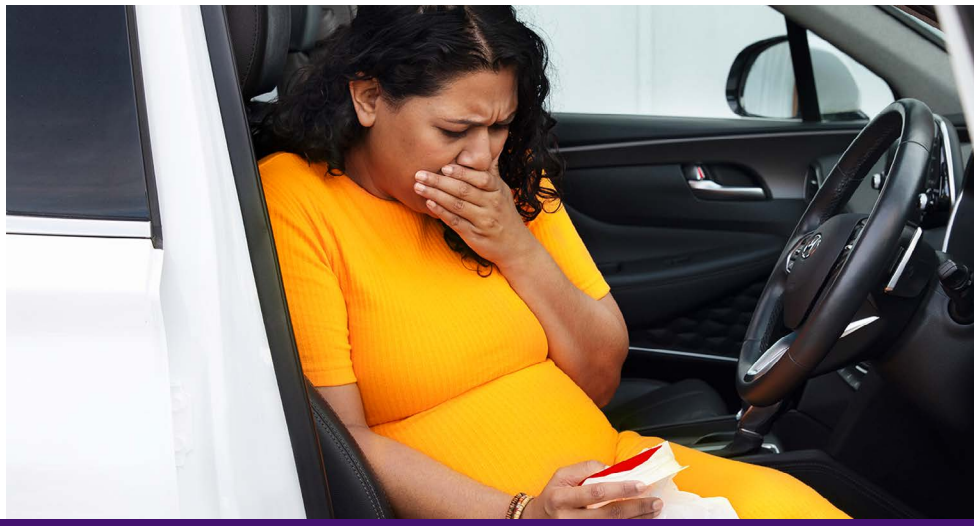
هل تؤثر حالة HG والغثيان والقيء أثناء الحمل على الطفل؟

يحصل طفلك على طعامه من جسمك على الرغم من أنك قد لا تكوني تأكلين الكثير عندما تعانين من الغثيان أو القيء. غير أنه إذا أصبتِ بالاجتفاف قد يؤثر ذلك على طفلك، لذا من المهم أن تتلقي العلاج والسوائل. وقد يولد بعض الأطفال الذين تعاني أمهاتهم من حالة HG بوزن أنقص من الوزن الطبيعي، علماً أن ليس جميع الأطفال الذين تعاني أمهاتهم من حالة HG يولدون بوزن أنقص من الوزن الطبيعي.

MotherSafe

MotherSafe خدمة هاتفية مجانية للنساء في نيو ساوث ويلز، يمكن أن تقدّم المشورة والنصيحة عن الأدوية للتحكّم بالغثيان والقيء أثناء الحمل.

اتصلي على الرقم 848 647 1800 أو تفقّدي موقع 'MotherSafe NSW' الإلكتروني للمزيد من المعلومات.



للمزيد من الدعم أثناء الحمل، اتصلي بمقدّم الرعاية الخاصة بحملك (الطبيب العام، طبيب التوليد أو القابلة القانونية) أو تفقّدي الموقع **www.health.nsw.gov.au/having-a-baby**

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-1 (NH700790).