



Hyperemesis gravidarum (دل بدی شدید و استفراغ در دوران حاملگی)

دل بدی و استفراغ در دوران حاملگی و hyperemesis gravidarum

نماید. این NVP شدید را (HG hyperemesis gravidarum) می گویند. نزدیک به ۱ نفر از هر ۱۰۰ نفر زن حامله HG را تجربه می کنند، گو اینکه این تعداد ممکن است از این هم بیشتر باشد. این مریضی ممکن است آب بدن را کم کرده (کم شدن مایعات در بدن) و وزن را کاهش داده و کمبود ویتامین ها را باعث شود.

معمولاً HG در اوائل دوران حاملگی و قبل از ۱۶ هفتگی حاملگی آغاز می شود. برای اغلب زنان، HG بین ۱۳ تا ۲۰ هفتگی متوقف میشود، در حالی که تعداد کمی از زنان در همه دوران حاملگی HG دارند.

HG می تواند اثر عمده ای بر صحت عاطفی، روانی و بدنی زنان داشته باشد. زنان اغلب چنان مریض می شوند که نمی توانند کار کرده، از خود یا از دیگری مواظبت نموده، و مشکل عمده ای در اشتراک کردن در فعالیت های عادی روزانه پیدا کنند.

HG می تواند باعث شود که زنان احساس ناچوری شدید نمایند و از این رو فراهم کنندگان خدمات صحتی، اعضای خانواده، مردمان پشتیبان و کارفرمایان باید موضوع را بسیار جدی بگیرند.

دل بدی و استفراغ در دوران حاملگی (NVP)

چیست؟

بسیاری از زنان حامله دل بدی (حالت تهوع) دارند یا ممکن است در اوائل دوران حاملگی استفراغ نمایند. این می تواند از خفیف تا متوسط بوده و آن را یک تجربه عادی دوران حاملگی بدانند. این را مردم "دل بدی صبحگاهی" می نامند ولی ما اکنون بدان دل بدی و استفراغ در دوران حاملگی، یا NVP می گوئیم

وقتی که NVP خفیف یا متوسط باشد زنان باز هم خوردن و آشامیدن می توانند. نزدیک به ۷ نفر از ۱۰ نفر زن حامله NVP را تجربه می کنند، ولی پس از گذشتن از سه ماهه اول حاملگی احساس می کنند بهتر شده اند.

Hyperemesis gravidarum (دل بدی و استفراغ)

شدید در دوران حاملگی (HG) چیست؟

هنگامی که دل بدی و استفراغ شدید می شوند، و برای بیش از چند روز دوام می یابند، برای زنان خوردن و آشامیدن به قدر کفایت را دشوار می



Hyperemesis gravidarum (دل بدی شدید و استفراغ در دوران حاملگی)

دل بدی شدید و استفراغ در دوران حاملگی

شما بیش از حد استفراغ کرده و خوردن و آشامیدن هر چیز، و بلعیدن خوراک برای شما دشوار می شود. برای برخی از زنان، یک چرخه دائمی از احساس ناچوری و دل بدی برای هفته ها و ماه ها وجود دارد. استفراغ ممکن است که سهل شده و باز در طول حاملگی برای برخی از زنان بازگردد.

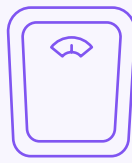


استفراغ

علائم عادی در دل بدی صبحگاهی

احساس دل بدی و استفراغ ممکن است بین ۴ تا ۱۶ هفتهگی دوران حاملگی باشد، ولی معمولاً به آن حدی نیست که زندگی را مختل نماید. شخص می تواند به طور معمول در طول روز قدری خوراک و آب فرو دهد.

شما ممکن است به خاطر ناچوری زیاد وزن کم کنید، و نتوانید خوراک و/ یا مایعات را بلعید.



کاهش وزن

در طول حاملگی بطور طبیعی وزن کم نمی شود. معمول تر این است که در حاملگی شما وزن خواهید گرفت تا اینکه وزن کم کنید.

به خاطر دل بدی دائمی ممکن است بی حال شوید و نتوانید کارهای روزانه خود را انجام داده، به سر کار رفته یا از دیگران مواظبت نمایید. خواب صحیح ممکن است یک تکلیف بشود. برخی از اوقات برای مراقبت از خویش ممکن است دچار سختی شوید.



ماندگی

در حاملگی قدری ماندگی عادی است، ولی نباید مانع از این شود که نتوانید در زندگی روزمره اشتراک کرده، از خانه برآمده یا از خانواده خودتان مواظبت نمایید.

ممکن است به علت از دست دادن مایعات، بدن شما کم آب شود. ممکن است ضرورت داشته باشید به این علت به شفاخانه رفته و با مایعات و دواها تداوی شوید.



کم آبی

به طور معمول در اغلب حاملگی ها، شما نباید دچار کم آبی بدن شوید. می توانید بقدر کافی آب بنوشید تا آب بدن شما فراهم باشد.

دل بدی و/ یا استفراغ بر روی زندگی روزانه شما به شدت اثر خواهد داشت. برخی از زنان که HG دارند این علائم را پس از چند هفته متوقف می یابند، سایرین ممکن است این علائم را در تمام دوران حاملگی داشته باشند.



دل بدی

این عادی است که در طول اولین سه ماهه اول از حاملگی لحظاتی دل بدی داشته باشید، ولی این دل بدی را می توانید اداره نمایید و نباید زیاده از حد احساس ناراحتی نمایید. مایعات و استراحت می تواند علائم را کم نماید.

زنانی که HG دارند، و برای مدتی ناچور و مانده بوده اند، ممکن است احساس انزوا، تشویش و افسردگی هم پیدا کنند. ممکن است تحمل آن برای تان دشوار باشد و نتوانید از دوران حاملگی خود لذت ببرید. ممکن است به خاطر علائمی که دارید، برای برنامه ریزی حاملگی بعدی خود ترس داشته باشید.



تشویش، افسردگی و انزوا

این عادی است که به خاطر تغییرات عمده ای که حاملگی در زندگی شما پیش می آورد، قدری احساس تشویش داشته باشید. با آنکه ممکن است شما احساس بالا و پایین بودن خلق داشته باشید، در اغلب موارد شما باید احساس عادی خودتان را داشته و از فعالیت های اجتماعی و علائق خود لذت ببرید.

Hyperemesis gravidarum (دل بدی شدید و استفراغ در دوران حاملگی)

من در باره HG چه جور معلومات بگیرم؟

اگر نمره "PUQE-24" شما:

- بین ۴ تا ۶ باشد، شما NVP خفیف دارید
- بین ۷ تا ۱۲ باشد، شما NVP متوسط دارید
- \leq (بیش از یا برابر با) ۱۳ باشد، شما NVP شدید دارید (که به آن HG نیز می گویند)

اگر دل بدی یا استفراغ دارید، که بر روی توانایی شما در خوردن و آشامیدن مؤثر می باشد، باید با فراهم کننده خدمات صحتی تان گفتگو نمایید. آنان ممکن است از شما در باره احساسی که در ۲۴ ساعت گذشته داشته اید پرسان نمایند. سیستم نمره "PUQE-24" که در زیر تشریح شده نشان می دهد چگونه پاسخ های خودتان را درجه بندی کنید، تا بدانند دل بدی و استفراغ شما با چه شدتی بوده اند.

نمره PUQE-24

۱. در ۲۴ ساعت گذشته، برای چه مدت احساس دل بدی یا استفراغ داشته اید؟

بیش از ۶ ساعت (۰)	۶-۴ ساعت (۴)	۳-۲ ساعت (۳)	۱ ساعت یا کمتر (۲)	اصلاً نداشتم (۱)
۲. آیا در ۲۴ ساعت گذشته استفراغ کرده یا بالا آورده اید؟				
۷ مرتبه یا بیشتر (۰)	۶-۰ مرتبه (۴)	۴-۳ مرتبه (۳)	۲-۱ مرتبه (۲)	من استفراغ نکردم (۱)
۳. در ۲۴ ساعت گذشته، چند مرتبه بدون اینکه بالا بیاورید اوج کردید یا استفراغ خشک داشته اید؟				
۷ مرتبه یا بیشتر (۰)	۶-۰ مرتبه (۴)	۴-۳ مرتبه (۳)	۲-۱ مرتبه (۲)	هیچ (۱)

اخیر نشان داده اند که علت آن چه می تواند باشد. تا کنون ما می دانیم که HG می تواند بیشتر در برخی از خانواده ها ایجاد شود. اگر شما در حاملگی قبلی دلبدی و استفراغ شدید داشته اید، بیشتر احتمال دارد که در حاملگی های بعدی نیز این عوارض را داشته باشید. ظاهراً در مورد زنانی بیشتر است که اولاد های دوگانه یا سه گانه دارند، ولی به طور یقین بر روی زنانی که یک اولاد را هستند نیز تأثیر می گذارد.

عارضه HG یک عارضه واقعی و ضعف آور است، و مهم است که به سخنان شما گوش دهند و تداوی مورد نیاز را بگیرند.

از کجا می توانم برای دلبدی و استفراغ کمک بگیرم؟

اگر شما از NVP رنج می برید یا فکر می کنید که ممکن است HG داشته باشید، باید به فراهم کننده مواظبت حاملگی تان، مانند قابله یا داکتر خانوادگی یا داکتر متخصص حاملگی و زایمان مراجعه کنید. اگر خیلی ناچور هستید، باید به بخش عاجل شفاخانه محل تان برای دریافت مشوره و کمک بروید.

علائم دلبدی و استفراغ وقتی مشکل تر کنترل می شود که برای مدت بیشتر دوام داشته باشد. ما شما را ترغیب می کنیم که در شرایط زیر عاجل به ارائه کننده مواظبت حاملگی تان مراجعه کنید.

- شما برای خوردن و آشامیدن به تکلیف هستید چون دلبدی و استفراغ دارید
 - نمی توانید تنها در خانه از عهده آن برآید.
- متأسفانه، HG اغلب به سرعت تشخیص داده نمی شود، بنا بر این برای پرسان کردن در باره صحت تان در دوران حاملگی واهمه نداشته باشید.

بر اساس پاسخ های شما به پرسش ها، فراهم کننده مواظبت صحتی تان به شما گوشزد می کند که چگونه دلبدی خود را مدیریت نمایید. اگر وضعیت دلبدی و استفراغ شما خفیف یا متوسط باشد، معمولاً به معاینات دیگری ضرورت ندارید، ولی ممکن است به شما پیشنهاد تداوی برای رفع علائم را بدهند.

اگر شما NVP یا HG شدید داشته باشید، فراهم کننده مواظب های حاملگی تان باید شما باید معاینات دیگری از قبیل معاینات خون و ادرار از شما به عمل آورد. این معاینات برای علت یابی دلبدی و استفراغ و میزان کمبود آب بدن شما است. نتایج معاینات به تداوی شما رهنمون خواهد شد.

چه چیز باعث HG من شده است؟

اولین چیزی که باید دانست آن است که هیچ کاری نیست که شما انجام دهید یا انجام داده باشید و باعث HG شده باشد. این نه تقصیر شما و نه تقصیر همسر شما است و این بدان معنی نیست که جنین یا حاملگی شما ایرادی داشته باشند. دلیل دقیق HG نامعلوم است ولی مطالعات

Hyperemesis gravidarum (دل بدی شدید و استفراغ در دوران حاملگی)

*برخی از زنان باید به شفاخانه بروند یا یک روز در شفاخانه باشند تا به آنان از طریق رگ مایعات (IV fluids) دهند. ممکن است اگر تداوی مؤثر نبود، و وزن شما کم شود یا نتوانید مایعات به قدر کافی فرو دهید و آب بدن شما از دست رود، در شفاخانه بستری شوید.

آیا استفاده از دوا در حاملگی امن است؟

اگر علائم شما برطرف نشوند و شدید باشند، دواهای ضد دلبدی (antiemetic) به شما می دهند. ممکن است نگران خوردن دوا در هنگام حاملگی باشید. دواهایی که افراد مسلکی صحتی تجویز می نمایند امن می باشند و سالهاست که مورد استفاده می باشند تا دلبدی و استفراغ دوران حاملگی را رفع نمایند. برای بعضی از زنان، دوا ممکن است برای مدت چند هفته یا حتی ماه ها لازم باشد تا علائم را بر طرف نماید. هرگز دواپی را بدون مشورت با داکتر عمومی تان، متخصص حاملگی و زایمان، متصدی دواخانه محلی یا قابله مصرف نکنید.

آیا HG و دلبدی و استفراغ در دوران حاملگی بر روی نوزاد مؤثر می باشد؟

نوزاد جنینی خوراک خود را از بدن شما می گیرد حتی اگر به علت دلبدی و استفراغ نتوانید چندان خوراک بخورید. اگر آب بدن شما کم شود ممکن است بر روی جنین اثر کند و بنا بر این مهم است که تداوی و مایعات دریافت کنید. برخی از نوزادان زنان دارای HG ممکن است در هنگام تولد سبک وزن باشند. ولی همه نوزادان زنانی که HG دارند در هنگام تولد کم وزن نمی باشند.

MotherSafe

MotherSafe یک خدمت تلفونی رایگان برای زنان نیوساوت ولز است که میتواند خدمات مشاوره و اندرز درباره ادویه برای مدیریت دلبدی و استفراغ در دوران حاملگی ارائه نماید.

به شماره 1800 647 848 تلفون کرده یا برای معلومات بیشتر برای 'MotherSafe NSW' بپالید...

چگونه NVP و HG تداوی می شوند؟

برای کاهش علائم در دوران حاملگی کمک های فراوانی در دسترس می باشند. فراهم کننده خدمات مواظبت از حاملگی تان همراه با شما و بسته به علائم تان و شدت آنها یک پلان تداوی تدوین می کند. برخی از اوقات دلبدی و استفراغ را نمی توان به طور کامل بر طرف ساخت. هدف از تداوی، کاهش علائم به اندازه کافی برای امکان فعالیت های عادی روزانه و بخصوص خوردن و آشامیدن است.

اگر علائم NVP شما خفیف یا متوسط باشد، فراهم کننده مواظبت صحتی شما ممکن است پیشنهاد های زیر را بدهد:

- تغییر فعالیت ها برای افزایش استراحت بیشتر
- خوردن مقادیر کمی خوراک ولی به دفعات بیشتر
- نوشیدن مقدار کمتری مایعات ولی به دفعات بیشتر
- زنجبیل
- پرهیز از ویتامین های آهن دار
- دواهای ضد دلبدی (antiemetic)
- Pyridoxine (ویتامین B6)
- پیچکاری با مایعات* در رگ ها (IV) (مایعات با سرم)

اگر NVP/HG شما شدید، یا آب بدن شما کم شده باشد، فراهم کننده مواظبت صحتی ممکن است به شرح زیر پیشنهاد کند:

- دواهای ضد دلبدی (antiemetic)
- پیچکاری مایعات به درون رگ*
- سایر انواع تداوی و مواظبت، بسته به نیاز شما



برای حمایت بیشتر در دوران حاملگی، با ارائه کننده خدمات مواظبت (داکتر عمومی، داکتر متخصص زایمان یا قابله) تماس گرفته یا از www.health.nsw.gov.au/having-a-baby دیدن کنید.

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-6 (NH700790).