



Hyperemesis gravidarum (تهوع و استفراغ شدید در دوران بارداری)

تهوع و استفراغ در بارداری و هیپرآمیزیس گراویداروم (hyperemesis gravidarum)

می‌کشد، زنان به سختی می‌توانند به اندازه کافی بخورند یا بنوشند. این NVP شدید (HG) (hyperemesis gravidarum) نامیده می‌شود. از هر ۱۰۰ زن باردار حدود ۱ نفر HG را تجربه می‌کند، اگرچه این تعداد ممکن است بیشتر باشد. این حالت ممکن است منجر به کم‌آبی بدن (کمبود مایعات در بدن) و کاهش وزن و کمبود ویتامین شود.

HG معمولاً در اوایل بارداری و قبل از هفته شانزدهم بارداری شروع می‌شود. برای اکثر زنان، HG بین ۱۳ تا ۲۰ هفته متوقف می‌شود، در حالی که تعداد کمی از زنان در کل بارداری خود HG دارند.

HG می‌تواند تأثیر زیادی در سلامت عاطفی، روانی و جسمی زنان داشته باشد. زنان اغلب آنقدر مریض هستند که نمی‌توانند سر کار بروند، از خود یا دیگران مراقبت کنند و برای شرکت کردن در فعالیت‌های عادی روزانه با مشکل زیادی مواجه می‌شوند.

HG می‌تواند باعث شود زنان خیلی احساس ناخوشی کنند و این امر باید توسط ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی، خانواده‌ها و افراد حمایت کننده و کارفرمایان جدی گرفته شود.

تهوع و استفراغ در بارداری (NVP) چیست؟

بسیاری از زنان باردار در اوایل بارداری احساس بیماری (تهوع) می‌کنند یا ممکن است استفراغ کنند. این می‌تواند از خفیف تا متوسط متفاوت باشد و همچنان بخشی از تجربه طبیعی بارداری در نظر گرفته شود. مردم قبلاً این بیماری را "تهوع صبحگاهی" می‌نامیدند اما ما اکنون به آن تهوع و استفراغ در بارداری یا NVP می‌گوییم.

در NVP خفیف و متوسط، زنان هنوز قادر به خوردن و نوشیدن هستند. از هر ۱۰ زن باردار حدود ۷ نفر NVP را تجربه می‌کنند، اما معمولاً بعد از سه ماهه اول احساس بهتری دارند.

hyperemesis gravidarum (هیپرآمیزیس

گراویداروم یا تهوع و استفراغ شدید در بارداری)

چیست؟

هنگامی که حالت تهوع و استفراغ شدید می‌شود و بیش از چند روز طول



Hyperemesis gravidarum (تهوع و استفراغ شدید در دوران بارداری)

تهوع و استفراغ شدید در دوران بارداری

شما زیاد استفراغ می کنید و خوردن یا نوشیدن و نگه داشتن غذا در بدن برایتان سخت است. برای برخی از زنان، این یک چرخه ثابت از احساس ناخوشی و بیماری برای هفته ها و حتی ماه ها است. برای بعضی از زنان در دوران بارداری ممکن است استفراغ کاهش یابد و سپس بازگردد.



چیزهایی که در حالت تهوع صبحگاهی شایع است

ممکن است بین هفته های ۴ تا ۱۶ بارداری احساس بیماری یا استفراغ کنید، اما معمولاً نه به حدی که زندگی شما را مختل کند. به طور معمول می توانید مقداری غذا و آب را در طول روز در بدن خود نگه دارید.

ممکن است به دلیل ناخوشی و ناتوانی در نگه داشتن غذا و/یا مایعات کافی وزن کم کنید.



به طور معمول در بارداری وزن زیادی از دست نمی دهید. بیشتر شایع است که به جای کاهش وزن، افزایش وزن پیدا می کنید.

شما از تهوع مداوم احساس خستگی می کنید و قادر به انجام کارهای روزمره، رفتن به محل کار یا مراقبت از دیگران نیستید. خواب مناسب می تواند دشوار باشد. گاهی اوقات ممکن است برای مراقبت از خود دچار مشکل شوید.



مقداری خستگی در بارداری رایج است، اما نباید مانع از شرکت در زندگی روزمره، ترک خانه یا مراقبت از خانواده شود.

ممکن است به دلیل از دست دادن مایعات دچار کم آبی بدن شوید. ممکن است لازم باشد برای درمان با داروها و مایعات به بیمارستان بروید.



به طور معمول در اکثر بارداری ها از کم آبی بدن رنج نخواهید برد. می توانید مایعات کافی بنوشید تا هیدراته بمانید.

تهوع و/یا استفراغ به شدت در زندگی روزمره شما تأثیر می گذارد. برخی از زنان مبتلا به HG متوجه می شوند که این علائم پس از چند هفته متوقف می شود، برخی دیگر ممکن است این علائم را در تمام مدت بارداری خود داشته باشند.



ممکن است حالت تهوع در سه ماهه اول شایع باشد، اما قابل کنترل است و نباید باعث ناراحتی زیادی شود. مایعات و استراحت می توانند به تسکین علائم کمک کنند.

همچنین، زنانی که HG دارند و برای مدتی ناخوش و خسته بوده اند می توانند احساس انزوا، اضطراب و افسردگی زیادی داشته باشند. ممکن است تحمل آن برای شما سخت باشد و نتوانید از بارداری خود لذت ببرید. ممکن است به دلیل علائمی که داشته اید از برنامه ریزی برای بارداری آینده بترسید.



اضطراب، افسردگی و انزوا

طبیعی است که در مورد تغییرات بزرگی که بارداری در زندگی شما به ارمغان می آورد احساس نگرانی کنید. در حالی که ممکن است کمی احساس خوب و بد داشته باشید، در بیشتر موارد باید احساس کنید که خود همیشه تان هستید و از فعالیت ها و علایق اجتماعی لذت ببرید.

Hyperemesis gravidarum (تهوع و استفراغ شدید در دوران بارداری)

چگونه بفهمیم HG دارم؟

اگر امتیاز PUQE-24 شما:

- بین ۴ تا ۶ است، NVP خفیف دارید
- بین ۷ تا ۱۲، NVP متوسط دارید
- $13 \leq$ ، NVP شدید (همچنین به عنوان HG شناخته می شود) دارید.

اگر حالت تهوع و یا استفراغی دارید که توانایی نوشیدن و خوردن شما را مختل می کند، باید با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید. او ممکن است از شما سؤالاتی درباره احساس شما در ۲۴ ساعت گذشته بپرسد. سیستم امتیازدهی "PUQE-24" در زیر نشان می دهد که آنها چگونه به پاسخ های شما امتیاز می دهند تا بفهمند تهوع و یا استفراغ شما چقدر شدید بوده است.

امتیاز PUQE-24

۱. در ۲۴ ساعت گذشته، چه مدت در معده خود احساس تهوع یا بیماری داشته اید؟

هیچ (۱)	۱ ساعت یا کمتر (۲)	۲ - ۳ ساعت (۳)	۴-۶ ساعت (۴)	بیشتر از ۶ ساعت (۵)
۲. آیا در ۲۴ ساعت گذشته استفراغ کرده یا بالا آورده اید؟				
استفراغ نکردم (۱)	۱ - ۲ بار (۲)	۳-۴ بار (۳)	۵-۶ بار (۴)	۷ بار یا بیشتر (۵)
۳. در ۲۴ ساعت گذشته، چند بار دل آشوبه داشته اید یا عرق زده اید؟				
هیچ (۱)	۱ - ۲ بار (۲)	۳-۴ بار (۳)	۵-۶ بار (۴)	۷ بار یا بیشتر (۵)

دقیق HG مشخص نیست، اما مطالعات فعلی در مورد علل ممکن آن در جریان است. تا کنون می دانیم که HG می تواند در برخی خانواده ها بیشتر رخ دهد. اگر در بارداری های قبلی بیماری و استفراغ شدید داشتید، ممکن است در بارداری های بعدی دوباره آن را تجربه کنید. به نظر می رسد زمانی که زنان دوقلو یا سه قلو دارند بیشتر رخ می دهد، اما قطعاً زنانی را که با یک نوزاد باردار هستند نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

برای تهوع و استفراغ از کجا کمک بگیریم؟

اگر از NVP رنج می برید یا فکر می کنید ممکن است HG داشته باشید، باید به ارائه دهنده مراقبت های بارداری خود مانند ماما، پزشک خانواده یا متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید. اگر احساس ناخوشی شدیدی دارید، باید برای راهنمایی و کمک به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود مراجعه کنید.

هر چه مدت تهوع و استفراغ شما طولانی تر باشد کنترل علائم آن سخت تر می شود. ما به شما توصیه می کنیم در صورت احساس موارد زیر، در اسرع وقت به ارائه دهنده مراقبت های بارداری خود مراجعه کنید:

- به دلیل تهوع و یا استفراغ در خوردن یا نوشیدن مشکل دارید
 - شما نمی توانید به تنهایی در خانه تحمل کنید
- متأسفانه، HG اغلب همیشه به سرعت تشخیص داده نمی شود، بنابراین از پرسیدن هیچ سؤالی در مورد سلامتی خود در دوران بارداری نترسید.

HG یک وضعیت پزشکی واقعی و ناتوان کننده است و مهم است که به شما گوش داده شود و درمان مورد نیاز خود را دریافت کنید.

بر اساس پاسخ های شما به سؤالات، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما نحوه مدیریت بیماری را به شما پیشنهاد می دهد. اگر احساس خفیف یا متوسط تهوع و استفراغ دارید، معمولاً به هیچ آزمایش دیگری نیاز ندارید، با این حال ممکن است برخی از درمان ها برای علائمتان به شما پیشنهاد شود.

اگر NVP شدید یا HG دارید، ارائه دهنده مراقبت های بارداری شما باید آزمایش های بیشتری مانند آزمایش خون یا ادرار انجام دهد. این آزمایشات علت تهوع و استفراغ شما را جستجو کرده و میزان کم آبی بدن شما را بررسی می کند. نتایج آزمایش ها به هدایت درمان شما کمک می کند.

چه چیزی باعث HG من می شود؟

اولین چیزی که باید بدانید این است که هیچ کاری که انجام می دهید یا داده اید باعث HG نشده است. تقصیر شما یا شریک زندگیتان نیست و به این معنا نیست که مشکلی در جنین یا بارداری شما وجود دارد. علت

Hyperemesis gravidarum (تهوع و استفراغ شدید در دوران بارداری)

NPV و HG چگونه درمان می شود؟

کمک های زیادی برای کاهش علائم شما در دوران بارداری وجود دارد. ارائه دهنده مراقبت های بارداری شما بر اساس علائمی که دارید و شدت آنها، یک برنامه درمانی با شما تهیه می کند. گاهی اوقات تهوع و استفراغ را نمی توان به طور کامل متوقف کرد. هدف از درمان این است که علائم شما به اندازه کافی کاهش داده شود تا امکان فعالیت های عادی روزانه، به ویژه خوردن و آشامیدن فراهم شود.

اگر NVP خفیف یا متوسط دارید، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما ممکن است موارد زیر را پیشنهاد کند:

- تغییر دادن فعالیت هایتان به منظور استراحت بیشتر
- خوردن مقدار کم غذا در دفعات بیشتر
- نوشیدن مقدار کمی مایعات به دفعات بیشتر
- زنجبیل
- اجتناب از ویتامین های حاوی آهن
- داروی ضد تهوع (ضد استفراغ)
- pyridoxine (ویتامین B6)
- مایعات داخل وریدی (IV) * (مایعات به صورت قطره ای).

اگر NVP/HG شدید دارید یا بدنتان کم آب است، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما ممکن است موارد زیر را پیشنهاد کند:

- داروی ضد تهوع (ضد استفراغ)
- مایعات IV *
- انواع دیگر درمان و مراقبت، بسته به نیاز شما.

* برخی از زنان برای دریافت مایعات IV باید در بیمارستان یا یک مرکز بیمارستان روزانه ویزیت شوند. اگر دارو موثر نباشد، وزن کم کنید یا نتوانید مایعات را نگه دارید و دچار کم آبی شوید، ممکن است نیاز به بستری شدن (ماندن) در بیمارستان داشته باشید.

آیا استفاده از داروها در بارداری بی خطر است؟

اگر علائم شما از بین نرود و شدید باشد، ممکن است به داروی ضد تهوع (ضد استفراغ) نیاز باشد. ممکن است در دوران بارداری نگران مصرف دارو باشید. داروهایی که متخصصان بهداشت توصیه می کنند بی خطر در نظر گرفته می شوند و سال هاست که برای درمان تهوع و استفراغ در بارداری استفاده می شوند. برای برخی از زنان، ممکن است برای چند هفته یا حتی ماه ها نیاز به مصرف دارو باشد تا علائم برطرف شود.

هرگز هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک عمومی، متخصص زنان و زایمان، داروساز جامعه یا ماما مصرف نکنید.

آیا HG و حالت تهوع و استفراغ در بارداری روی جنین تأثیر می گذارد؟

با اینکه ممکن است هنگام تهوع یا استفراغ زیاد غذا نخورید، کودک شما غذای خود را از بدن شما دریافت می کند. اگر دچار کم آبی شوید، ممکن است روی کودک شما تأثیر بگذارد، بنابراین مهم است که درمان و مایعات دریافت کنید. برخی از نوزادان زنان مبتلا به HG ممکن است هنگام تولد کم وزن باشند. با این حال، همه نوزادان متولد شده از زنان مبتلا به HG هنگام تولد دارای وزن کم نیستند.

MotherSafe

MotherSafe یک سرویس تلفنی رایگان برای زنان نیوساوت ولز است که می تواند برای مدیریت تهوع و استفراغ در بارداری مشاوره و راهنمایی در مورد داروها ارائه دهد.

برای اطلاعات بیشتر با شماره 1800 647 848 تماس بگیرید یا "MotherSafe NSW" را جستجو کنید.



برای حمایت بیشتر در بارداری، با ارائه دهنده مراقبت های بارداری خود (GP، متخصص زنان و زایمان یا ماما) تماس بگیرید یا به سایت www.health.nsw.gov.au/having-a-baby مراجعه کنید.

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-7 (NH700790).