

Hyperemesis gravidarum

(गर्भावस्थाको समयमा गम्भीर वाकवाकी र बान्ता)



hyperemesis gravidarum र गर्भावस्थामा वाकवाकी तथा बान्ता

गर्भावस्थामा वाकवाकी तथा बान्ता (NVP) भनेको के हो?

गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरणमा धेरैजसो गर्भवती महिलाहरूलाई वाकवाकी लाग्ने तथा बान्ता हुने गर्दछ। यो हल्कादेखि मध्यमसम्म हुनसक्छ र यसलाई गर्भावस्थाको सामान्य कुराको रूपमा लिने गरिन्छ। यसलाई “बिरामी” भन्ने गरिन्थ्यो तर अब हामी यसलाई गर्भावस्थामा वाकवाकी र बान्ता, वा NVP भनेर उल्लेख गर्छौं।

हल्का र मध्यम NVP मा महिलाहरू खान र पिउन सक्ने हुन्छन्। करिब 10 मध्ये 7 गर्भवती महिलाहरूले NVP अनुभवगर्छन्, तर तिनीहरू सामान्यतया: पहिलो त्रैमासिक पछि ठीक भएको महसुस गर्छन्।

Hyperemesis gravidarum (गर्भावस्थाको समयमा गम्भीर वाकवाकी र बान्ता) (HG) भनेको के हो?

जब वाकवाकी र बान्ता गम्भीर हुन्छ, केही दिन भन्दा बढी समयसम्म रहन्छ, महिलाहरूलाई पर्याप्त मात्रामा खान वा पिउन गाह्रो हुन्छ। यस्तो गम्भीर

NVP लाई hyperemesis gravidarum (HG) अर्थात् गर्भावस्थाको समयमा गम्भीर वाकवाकी र बान्ता भनिन्छ। 100 मध्ये 1 गर्भवती महिलाले HG अनुभव गर्छन्, यद्यपि यो संख्या बढी हुन सक्छ। यसले निर्जलीकरण (शरीरमा तरल पदार्थको कमी) निम्त्याउन सक्छ र वजन घट्ने तथा भिटामिनको कमी हुने हुनसक्छ।

HG सामान्यतया: महिलाहरूको सुरुको गर्भावस्थाको 16 हप्ताभन्दा पहिले सुरु हुन्छ। धेरैजसो महिलाहरूको लागि, HG 13 देखि 20 हप्ताको बीचमा रोकिन्छ, जबकि केही महिलाहरूमा HG तिनीहरूको गर्भावस्थाभर रहन्छ।

HG ले महिलाको भावनात्मक, मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ। महिलाहरू प्रायः यति बिरामी हुन्छन् कि तिनीहरू काममा जान सक्दैनन्, आफ्नो वा अरू कसैको हेरचाह गर्न सक्दैनन्, र उनीहरूलाई दैनिक सामान्य गतिविधिहरू गर्न समेत ठूलो कठिनाई हुन्छ।

HG ले महिलाहरूलाई धेरै अस्वस्थ महसुस गराउन सक्छ र उनीहरूको यो अवस्थालाई स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायक, परिवार तथा रोजगारदाताहरूले गम्भीरतापूर्वक लिनु आवश्यक छ।



Hyperemesis gravidarum (गर्भावस्थाको समयमा गम्भीर वाकवाकी र बान्ता)

सामान्यतया हुने बिहानी बिमारी

तपाईं आफ्नो गर्भावस्थाको 4 देखि 16 हप्ताको बीचमा बिरामी वा वाकवाकी महसुस गर्न सक्नुहुन्छ, तर सामान्यतया: यसले तपाईंको जीवनमा बाधा पुर्याउने हदसम्म असर गर्दैन। तपाईं सामान्यतया दिनको समयमा केही खाना र पानी लिन सक्नुहुन्छ।

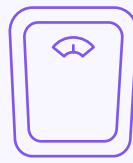


बान्ता

Hyperemesis gravidarum (HG)

तपाईं धेरै बान्ता गर्नुहुन्छ र केहि पनि खान वा पिउन गाह्रो हुन्छ। केही महिलाहरूको लागि, यो अस्वस्थ महसुस गर्ने र हप्ता तथा महिनासम्म बिरामी हुने निरन्तर चक्र हो। केही महिलाहरूको लागि बान्ता कम हुन सक्छ र त्यसपछि गर्भावस्थाको समयमा फर्कन सक्छ।

तपाईंको तौल गर्भावस्थामा सामान्यतया: धेरै घट्दैन। तपाईंको तौल घट्नुको सट्टा बढ्नुलाई अझ सामान्य मानिन्छ।



तौल घट्नु

तपाईंको यो अस्वस्थताले तौल घट्न सक्छ र पर्याप्त खाना र/वा तरल पदार्थ शरीरमा राख्न असमर्थ हुन सक्नुहुन्छ।

गर्भावस्थामा केही थकान हुनु सामान्य हो, तर यसले तपाईंलाई दैनिक जीवनमा काम गर्न, बाहिर जान वा तपाईंको परिवारको हेरचाह गर्नलाई असर गर्नु हुँदैन।



थकान

तपाईं निरन्तर थकित महसुस गर्नुहुन्छ र दैनिक कार्यहरू गर्न, काममा जान वा अरूको हेरचाह गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ। राम्रोसँग सुत्न समस्या हुन सक्छ। कहिलेकाँही तपाईंलाई आफ्नै हेरचाह गर्न गाह्रो हुनसक्छ।

तपाईं सामान्यतया गर्भावस्थामा निर्जलीकरणबाट ग्रस्त हुनुहुने छैन। तपाईंको शरीरमा पर्याप्त पानी रहिरहनका लागि पर्याप्त तरल पदार्थ पिउन सक्नुहुन्छ।



निर्जलीकरण

तपाईंले बान्ताका कारण तरल पदार्थको नोक्सानीबाट निर्जलीकरण महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई औषधि र तरल पदार्थको उपचारको लागि अस्पताल जानुपर्ने समेत हुनसक्छ।

यो पहिलो त्रैमासिकमा वाकवाकी हुनु सामान्य हुन सक्छ, तर यो साहना सक्ने हुनुपर्छ र यसले गर्दा तपाईंलाई धेरै अप्ठ्यारो हुनु हुँदैन। तरल पदार्थ र आरामले वाकवाकीको लक्षणहरू हटाउन मद्दत गर्न सक्छ।



वाकवाकी

वाकवाकी र/वा बान्ताले तपाईंको दैनिक जीवनमा गम्भीर प्रभाव पार्छ। HG भएका केही महिलाहरूले यी लक्षणहरू केही हप्ता पछि बन्द भएको महसुस गर्छन् भने अन्यलाई उनीहरूको सम्पूर्ण गर्भावस्था अवधिभर यसले सताउँछ।

गर्भावस्थाले तपाईंको जीवनमा ल्याउने ठूला परिवर्तनहरूको बरमा केही चिन्ता महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो। जब तपाईं अलिकति तल-माथि महसुस गर्नुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो सामान्य जस्तै महसुस गर्नुपर्छ र सामाजिक गतिविधिहरू तथा रुचीहरूको आनन्द लिनुपर्छ।



चिन्ता, डिप्रेसन र एक्लोपन

HGभएका र केही समयदेखि अस्वस्थ र थकित भएका महिलाहरूले आफूलाई धेरै अलग, चिन्तित र उदास समेत महसुस गर्न सक्छन्। यस्तो अवस्थामा तपाईंलाई सामना गर्न गाह्रो हुनसक्छ र आफ्नो गर्भावस्थाको आनन्द लिन सक्नुहुन्न। तपाईंमा देखिएका यी लक्षणहरूका कारण तपाईं भविष्यमा अर्को गर्भधारणको योजना बनाउन डराउन सक्नुहुन्छ।

Hyperemesis gravidarum (गर्भावस्थाको समयमा गम्भीर वाकवाकी र बान्ता)

मलाई HG छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउने?

यदि तपाईंलाई वाकवाकी र बान्ता भइरहेको छ र त्यसले तपाईंको पिउने तथा खाने क्षमतामा बाधा पुर्याइरहेको छ भने, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुपर्छ। विगत 24 घण्टामा तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भनेर उनीहरूले तपाईंलाई प्रश्नहरू सोध्न सक्छन्। तलको "PUQE -24" स्कोरिंग प्रणालीले तपाईंको वाकवाकी र बान्ता कति गम्भीर भएको छ भनेर बुझ्नको लागि तिनीहरूले तपाईंको प्रतिक्रियाहरूलाई कसरी मूल्याङ्कन गर्नेछन् भनेर देखाउँछ।

यदि तपाईंको स्कोर PUQE -24 हो भने:

- 4 - 6 को बीचमा, तपाईंलाई हल्का NVP छ
- 7 - 12 को बीचमा, तपाईंलाई मध्यम NVP छ
- ≥ 13 , तपाईंलाई गम्भीर NVP छ (यसलाई HG को रूपमा पनि चिनिन्छ)।

PUQE-24 स्कोर

1. पछिल्लो 24 घण्टामा, तपाईंले आफ्नो पेटमा कति समयसम्म वाकवाकी वा बिरामी महसुस गर्नुभएको छ?

पटकै छैन (1)	1 घण्टा वा कम (2)	2-3 घण्टा (3)	4-6 घण्टा (4)	6 घण्टा भन्दा बढी (5)
-----------------	----------------------	------------------	------------------	--------------------------

2. के तपाईंलाई पछिल्लो 24 घण्टामा बान्ता भएको छ?

मलाई बान्ता भएन (1)	1-2 पटक (2)	3-4 पटक (3)	5-6 पटक (4)	7 वा बढी पटक (5)
------------------------	----------------	----------------	----------------	---------------------

3. पछिल्लो 24 घण्टामा, तपाईंलाई कति पटक वाकवाकी भएको छ वा सुक्खा उल्टी गर्नुभएको छ?

छैन (1)	1-2 पटक (2)	3-4 पटक (3)	5-6 पटक (4)	7 वा बढी पटक (5)
------------	----------------	----------------	----------------	---------------------

HG एक वास्तविक र दुर्बल बनाउने स्वास्थ्य अवस्था हो जसको बरमा तपाईंले भनेको सुनिनु र तपाईंलाई आवश्यक उपचार गरिनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

प्रश्नहरूमाथि तपाईंको प्रतिक्रियाहरूको आधारमा, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको रोग कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर सुझाव दिनेछन्। यदि तपाईंलाई वाकवाकी र बान्ता हुने हल्का वा मध्यम लक्षण छन् भने तपाईंलाई सामान्यतया कुनै अन्य परीक्षणहरू आवश्यक पर्दैन, तथापि तपाईंलाई तपाईंको लक्षणहरूको लागि केही उपचार प्रस्ताव गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईंलाई गम्भीर NVP वा HG छ भने, तपाईंको गर्भावस्था हेरचाह प्रदायकले रगत वा पिसाब परीक्षण जस्ता थप परीक्षणहरू गर्नुपर्छ। यी परीक्षणहरूले तपाईंको वाकवाकी र उल्टीको कारण खोज्नेछन् र तपाईंमा पानीको कति कमी छ भनेर हेरिनेछ। परीक्षणका नतिजाले तपाईंको उपचारलाई मार्गदर्शन गर्न मद्दत गर्नेछ।

मेरो HG को कारण के हो?

थाहा पाउनुपर्ने पहिलो कुरा के हो भने तपाईंले गर्ने वा नगर्ने कुनै पनि कुराले HG निम्त्याएको छैन। यो तपाईं वा तपाईंको पार्टनरको गल्ती होइन तथा यसको मतलब यो होइन कि तपाईंको बच्चा वा तपाईंको गर्भावस्थामा केही गलत छ। HG को यही नै भनेर ठोस कारण पत्ता लागेको छैन तर कारणहरू के हुन सक्छन् भन्ने बर हालका अध्ययनहरू छन्। हामीलाई

थाहा भएको कुरा हो कि, HG केही परिवारहरूमा बढी हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई अघिल्लो गर्भावस्थामा गम्भीर अस्वस्थता र बान्ता भएको थियो भने पछि हुने गर्भावस्थामा फेरि त्यस्तो हुने सम्भावना बढी हुन्छ। जुम्ल्याहा वा तीनवटा बच्चाहरू हुँदा यो बढी हुने देखिन्छ, यद्यपि यसले निश्चित रूपमा एक बच्चाको साथ गर्भवती भएका महिलाहरूलाई पनि असर गर्छ।

मैले मेरो वाकवाकी र बान्ता हुने समस्याका लागि कहाँ मद्दत पाउन सक्छु?

यदि तपाईं NVP बाट पीडित हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई HG हुन सक्छ भन्ने लाग्छ भने, तपाईंले आफ्नो गर्भावस्था हेरचाह प्रदायक, जस्तै तपाईंको परिवार चिकित्सक वा प्रसूति चिकित्सकलाई भेट्नुपर्छ। यदि तपाईं धेरै अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले सल्लाह र मद्दतको लागि आफ्नो स्थानीय अस्पतालको आपतकालीन विभागमा जानुपर्छ।

तपाईंले भोग्नु भएको वाकवाकी र बान्ताका लक्षणहरू लामो समयसम्म नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुनसक्छ। जब तपाईंलाई तल उल्लेखित अवस्था महसुस हुन्छ, हामी तपाईंलाई आफ्नो गर्भावस्था हेरचाह प्रदायकलाई सकेसम्म चाँडो भेट्न प्रोत्साहित गर्दछौं :

- तपाईंलाई वाकवाकी र बान्ताका कारण खान वा पिउन गाह्रो भइरहेको छ
- तपाईं घरमा एकलै यसको सामना गर्न सक्नुहुन्न।

दुर्भाग्यवश, HG लाई प्रायः चाँडै पहिचान गरिँदैन, त्यसैले गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको स्वास्थ्यको बरमा कुनै प्रश्न सोध्न नडराउनुहोस्।

Hyperemesis gravidarum (गर्भावस्थाको समयमा गम्भीर वाकवाकी र बान्ता)

NVP र HG को उपचार कसरी गरिन्छ?

गर्भावस्थाको समयमा तपाईंमा देखिएका यससम्बन्धि लक्षणहरू कम गर्न धेरै मद्दत उपलब्ध छन्। तपाईंको गर्भावस्था हेरचाह प्रदायकले तपाईंको लक्षणहरू र तिनीहरूको गम्भीरताको आधारमा तपाईंको उपचार योजना बनाउनेछन्। कहिलेकाँही वाकवाकी र बान्ता पूर्ण रूपमा रोक्न सकिदैन। उपचारको उद्देश्य भनेको तपाईंको लक्षणहरूलाई कम गर्नु हो, ताकी तपाईंलाई सामान्य दैनिक गतिविधिहरू, विशेष गरी खाने र पिउने कार्य गर्न सहज होस्।

यदि तपाईंलाई हल्का वा मध्यम NVP छ भने, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले यी सुझाव दिन सक्छन्:

- थप आराम पाउनको लागि आफ्नो गतिविधिहरू परिवर्तन गर्ने
- थोरै मात्रामा बारम्बार खाना खाइरहनु
- बारम्बार थोरै मात्रामा तरल पदार्थ पिउने
- अदुवा
- आइरन भएको भिटामिनबाट बच्नुहोस्
- एन्टि - सिकनेस (एन्टिडोमेटिक) औषधि
- pyridoxine (भिटामिन B6)
- नसाबाट दिने (IV) तरल पदार्थ* (ड्रिपद्वारा तरल पदार्थ दिने)।

यदि तपाईंमा गम्भीर NVP/HGछ, वा तपाईं निर्जलित हुनुहुन्छ भने, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले यी सुझाव दिन सक्छन्:

- एन्टि - सिकनेस (एन्टिडोमेटिक) औषधि
- IV तरल पदार्थ*
- तपाईंको आवश्यकताको आधारमा अन्य प्रकारका उपचार र हेरचाह।

* केही महिलाहरूलाई IV तरल पदार्थ दिनका लागि अस्पताल वा डे स्टे अस्पतालमा राखेर हेर्न आवश्यक छ। यदि तपाईंलाई औषधीले काम मरन, तपाईंको तौल घट्दै गयो वा पर्याप्त तरल पदार्थ शरीरमा राखिराख्न सक्नुहुन्न र पानीको कमी भएको छ भने तपाईं अस्पताल भर्ना हुन आवश्यक हुनसक्छ।

के गर्भावस्थामा ती औषधीहरू प्रयोग गर्न सुरक्षित छन्?

यदि तपाईंको लक्षणहरू कम भएका छैनन् र गम्भीर छन् भने एन्टि - सिकनेस (एन्टिडोमेटिक) औषधी आवश्यक पर्न सक्छ। तपाईंलाई गर्भवती हुँदा औषधि र त्यसले गर्न सक्ने अवसरका बरमा चिन्ता लाग्न सक्छ। स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गर्ने औषधीहरू सुरक्षित मानिन्छन् र ती औषधिहरू गर्भावस्थामा वाकवाकी तथा उल्टीको उपचार गर्न धेरै वर्षदेखि प्रयोग गरिँदै आएको छ। केही महिलाहरूको लागि, लक्षणहरू समाधान नभएसम्मका लागि धेरै हप्ता वा महिनासम्म पनि औषधी आवश्यक पर्नसक्छ।

आफ्नो डाक्टर, प्रसूति विशेषज्ञ, सामुदायिक फार्मासिस्टसँग छलफल नगरी कुनै पनि औषधि कहिल्यै नखानुहोस्।

के गर्भावस्थामा HG र वाकवाकी तथा बान्ताले बच्चालाई असर गर्छ?

तपाईंले वाकवाकी वा बान्ताका कारण धेरै नखाएको भएतापनि बच्चाले तपाईंको शरीरबाट खाना प्राप्त गर्दछ। यदि तपाईंमा पानीको कमी भयो भने यसले तपाईंको बच्चालाई असर गर्न सक्छ, त्यसैले तपाईंले उपचार र तरल पदार्थहरू प्राप्त गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। HG भएका महिलाहरूका केही बच्चाहरूको जन्म हुँदा तौल कम हुनसक्छ। यद्यपि, HG भएका महिलाहरूबाट जन्मेका सबै बच्चाहरूको तौल कम हुँदैन।

मातृसुरक्षा (MotherSafe)

MotherSafe NSW का महिलाहरूको लागि नि:शुल्क टेलिफोन सेवा हो जसले गर्भावस्थामा वाकवाकी र बान्ता कम गर्नका लागि उपचार परामर्श र सल्लाह प्रदान गर्न सक्छ।

थप जानकारीको लागि 1800 647 848 मा फोन गर्नुहोस् वा **'MotherSafe NSW'** खोज्नुहोस्।

थप गर्भावस्था सहायताको लागि, आफ्नो गर्भावस्था हेरचाह प्रदायक (GP, प्रसूति विशेषज्ञ) लाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा www.health.nsw.gov.au/having-a-baby मा जानुहोस्।

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-13 (NH700790).

