



### ❖ شرح بیماری

اگر خانم حامله نتواند هیچ چیزی حتی مایعات را در معده برای ۲۴ ساعت نگه دارد، ممکن است به استفراغ بیش از حد در زمان حاملگی مبتلا شده باشد که درمان آن چندان ساده نیست. اگر این عارضه هر چه سریعتر تشخیص داده شده و درمان شود احتمال بهبودش بیشتر است. این حالت، متفاوت و بسیار جدی‌تر از حالت تهوع و گاهی استفراغ صبحگاهی معمول در خانم‌های حامله است و ممکن است علاوه بر آن که موجب به خطر افتادن سلامت مادر شود، سلامت جنین را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد.



### ❖ علائم

در زمان ابتلا به این بیماری علائم به صورت زیر در شما بروز می‌نماید:

- ✓ تهوع شدید
- ✓ استفراغ پایدار که معمولاً ۸-۴ هفته طول می‌کشد و ممکن است خونی نیز باشد.
- ✓ کم آبی بدن
- ✓ وزن نگرفتن، یا کاهش وزن به زیر وزن قبل از حاملگی
- ✓ پوست رنگ پریده، خشک و گاهی زرد
- ✓ تند شدن ضربان قلب
- ✓ سردرد، گیجی یا خواب‌آلودگی و بی‌حالی

### ❖ علل شایع

- ✓ علل ایجاد کننده در این بیماری در اغلب موارد ناشناخته است ولی به موارد زیر می‌توان اشاره نمود.
- ✓ التهاب لوزالعمده

✓ بیماری مجاری صفراوی

✓ حاملگی دو قلو یا چند قلو، که باعث تولید مقادیر زیادی از هورمون می‌شود.

✓ عوامل روانی مانند افسردگی یا پاسخ نامناسب و ناکافی به استرس

✓ بیماری‌های تیروئید

### ❖ عوامل تشدید کننده

از عواملی که باعث تشدید این بیماری می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

✓ اولین حاملگی

✓ حاملگی در سنین کم

✓ زیاد شدن وزن مادر

✓ طلاق و استرس عاطفی

✓ خانم‌های با پوست روشن

### ❖ عوارض احتمالی

به دنبال این بیماری عوارض به صورت زیر ممکن است در فرد بروز نماید:

✓ کم آبی شدید بدن

رشد نامناسب جنین (به ندرت)

### ❖ تشخیص

پزشک جهت تشخیص از اقدامات زیر استفاده می‌نماید:

✓ بررسی‌های تشخیصی آزمایش خون ممکن است برای رد سایر بیماری‌های کبد، کلیه، لوزالعمده، روده و مجرای گوارش انجام گیرند.

### ❖ درمان

با توجه به شدت بیماری پزشک اقدامات درمانی زیر را جهت بیمار انجام می‌دهد:

✓ در موارد شدید بیماری، احتمال بستری در بیمارستان جهت جبران مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته ضروری می‌باشد و اگر مادر باردار تحمل نوشیدن مایعات را نداشته باشد، تزریق سرم ضروری خواهد بود.

✓ گاهی تزریق ویتامین و داروهای ضد استفراغ داخل رگ انجام می‌شود.

### ❖ چند توصیه جهت کاهش تهوع و استفراغ حاملگی

- ✓ هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.
- ✓ تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می‌کند. وضعیت خود را به آهستگی از نشسته به ایستاده و خوابیده تغییر دهید.
- ✓ در ساعات اولیه خارج شدن از بستر، از انجام حرکات شدید پرهیز کنید.
- ✓ بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نکنید زیرا باعث تحریک تهوع می‌شود.
- ✓ از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می‌شود.
- ✓ تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع پرت می‌کند.
- ✓ به محض احساس اولین نشانه‌های تهوع دراز بکشید.
- ✓ به طور منظم ۲۰ دقیقه بعد از مصرف غذا دراز بکشید.
- ✓ در صورت ادامه حالت تهوع می‌توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده نمایید.
- ✓ مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت تهوع و دفعات استفراغ می‌شود.
- ✓ بر روی گردن خود می‌توانید حوله سرد بگذارید.
- ✓ سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می‌توانید در طول روز چرتی بزنید.
- ✓ سعی کنید ویتامین‌هایی را که برایتان تجویز شده، همراه با غذا یا درست قبل از خواب بخورید.
- ✓ اگر آهن موجود در قرص‌های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می‌کند از پزشکتان بخواهید که داروی شما را عوض کند.
- ✓ از پزشک معالجتان در مورد مصرف ویتامین ب۶ (B6) سوال کنید.
- ✓ اگر هیچ‌یک از راه‌های فوق مؤثر نبود از پزشکتان بخواهید برایتان داروی ضد تهوع تجویز کند.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم استفراغ شدید حاملگی را دارید.

- ✓ اگر علی‌رغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن، بدتر شوند. روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود گزارش دهید.

منابع:

- ✓ mayoclinic.org, hopkinsmedicine.com, WebMD وبسایت‌های
- ✓ کتاب اصول آموزش به بیمار، برونر و سودارت Family Doctor.org.

واحد آموزش سلامت	تهیه کننده
دکتر مونا مهمدی کرتلائی	تایید کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	ابلاغ کننده
پاییز ۱۴۰۳	تاریخ چاپ