



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

تهوع و استفراغ حاملگی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

شرح بیماری:

اگر خانم حامله نتواند هیچ چیزی حتی مایعات را در معده برای 24 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 جدی تر از حالت تهوع و گاهی استفراغ صبحگاهی معمول در خانم های 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 می نماید:
- تهوع شدید
- استفراغ پایدار که معمولاً 4-8 هفته طول می کشد 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 خواب آلودگی و بی حالی



علل شایع:

- علل ایجاد کننده در این بیماری در اغلب موارد ناشناخته است ولی به موارد زیر می توان اشاره نمود.
- التهاب لوزالعمده
- بیماری مجاری صفراوی
- حاملگی دو قلو یا چند قلو، که باعث تولید مقادیر زیادی از هورمون می شود.
- عوامل روانی مانند افسردگی یا پاسخ نامناسب و ناکافی به استرس

بیماری های تیروید

عوامل تشدید کننده:

- از عواملی که باعث تشدید این بیماری می شود به موارد زیر می توان اشاره نمود:
- اولین حاملگی
- حاملگی در سنین کم
- زیاد شدن وزن مادر
- طلاق و استرس عاطفی
- خانم های 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 می نماید:
- بررسی های تشخیصی آزمایش خون ممکن است برای رد سایر بیماری های کبد، کلیه، لوزالعمده، روده و مجرای گوارش انجام گیرند.

درمان:

- با توجه به شدت بیماری پزشک اقدامات درمانی زیر را جهت بیمار انجام می دهد:
- در موارد شدید بیماری، احتمال بستری در بیمارستان جهت جبران مایعات و الکترولیت های از دست رفته ضروری می باشد 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 می شود.

چند توصیه جهت کاهش تهوع و استفراغ حاملگی:

- هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.
- تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می کند. 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 می شود.
- از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می شود.

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 می کند.

به محض احساس اولین نشانه های تهوع دراز بکشید. به طور منظم 20 دقیقه بعد از مصرف غذا دراز بکشید. در صورت ادامه حالت تهوع می توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده نمایید.

مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت تهوع و دفعات استفراغ می شود.

بر روی گردن خود می توانید حوله سرد بگذارید.

سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می توانید در طول روز چرتی بزنید.

سعی کنید ویتامین هایی را که برایتان تجویز شده، همراه با غذا یا درست قبل از خواب بخورید.

اگر آهن موجود در قرص های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می کند از پزشکتان بخواهید که داروی شما را عوض کند.



از پزشک معالجتان در مورد مصرف ویتامین ب6 (B6) سوال کنید.

اگر هیچ یک از راه های 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 خانواده تان علائم استفراغ شدید حاملگی را دارید.

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