

 بیمارستان قائم(عج) پردیس	عنوان : هایپرآمزیس یا استفراغ دوران بارداری	 دانشگاه علوم پزشکی کرمان
پازنگری :پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 0343352542		
منبع :کتاب ویلیامز و بوکلت کشوری		



هایپرآمزیس یا استفراغ دوران بارداری

هایپرآمزیس به تهوع و استفراغ شدید در دوران بارداری گفته می شود که معمولا به علت تغییرات هورمونی و تحریک سیستم گوارشی صورت میگیرد می تواند مشکلات جدی و خطرناکی در دوران بارداری منجر شود این وضعیت نسبت به تهوع و استفراغ عادی در دوران بارداری شدیدتر و دست کم به طور مداوم در طول روز ادامه دارد

علائم هایپرآمزیس :

تهوع شدید و مداوم ،استفراغ شدید و مداوم وتشدید علائم در صبحها

اثرات منفی که هایپرآمزیس بر روی مادر می گذارد

- افت وزن مادر ،که این افت وزن بر رشد جسمی و عصبی جنین تاثیر منفی می گذارد
- ضعف عمومی و خستگی ، به دلیل تهوع و استفراغ شدید مادر ممکن است توانایی انجام فعالیت های روزمره خود را از دست بدهد
- نارسایی مایع و الکترولیت ها ،که می تواند منجر به افزایش ضربان قلب و نارسایی قلبی شود و کلیه ها تحت

تاثیر قرار بگیرند که به نارسایی کلیوی منجر شود و گاه نارسایی مایعات ممکن باعث سقط ناخواسته شود

فعالیت :

- هایپرآمزیس (استفراغ دوران بارداری) ریسک لختگی خون را افزایش میدهد پس از بهبودی ،کارهای روزمره خود را تدریجا و هر قدر که توانتان اجازه می دهد از سر گیرید
- به مقدار متوسط طبق صلاحدید پزشک کار و ورزش کنید

رژیم غذایی :

- در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید
- اگر صبح ها احساس تهوع دارید قبل از برخاستن از رختخواب از غذای خشک حاوی کربوهیدرات مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکویت استفاده کنید
- و عده های غذایی بهتر است کم حجم و با تعداد زیادت باشد

- غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پر ادویه نخورید
- این نوع غذاها باعث افزایش حالت تهوع می شوند
- از بوئیدن و یا خوردن غذاهای محرک و تهوع آور اجتناب کنید
- تا 30 دقیقه بعد از مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید
- نوشیدن چای گیاهی بدون کافئین گاهی اوقات مفید است
- مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید
- به جای کره در صبحانه مربا یا عسل(در صورت نداشتن دیابت) بخورد زیرا مواد چرب خصوصا صبحانه حالت تهوع را بیشتر می کند
- از گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا خود باعث تهوع می شود
- از خوردن بعضی سبزیجات مثل کلم و اسفناج پرهیز کنید
- یکبارہ حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهایتان برای خوردن غذا کم می شود
- یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید .

- مصرف شکلات چای و قهوه به دلیل کافئین را قبل از خواب کاهش دهید
- 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 از نشسته به ایستاده و خوابیده آهسته 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 ، حالت 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 حالت تهوع پرت می کند
- به محض احساس اولین نشانه های تهوع 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 حالت تهوع و دفعات استفراغ می شود
- 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 از پزشک معالجتان در مورد ویتامین B6 بپرسید
- اگر آهن موجود در قرص های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می کند به پزشک خود اطلاع دهید
- اگر هیچ یک از راههای فوق موثر نبود با پزشک خود مشورت کنید
- اگر علی رغم درمان ،حالت تهوع و استفراغ شما بدتر شد ومنجر به کاهش وزن در شما شد به پزشک معالج خود مراجعه کنید