

# האם את סובלת מבחילות תקינות?

אלו

## מהיפראמזיס גרבידרום?

© כל הזכויות שמורות

כל המידע שתקבלו הינו מידע כללי בלבד, ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי מקצועי. אין להשתמש או לראות במידע המוצג כאן תכנית טיפול, המלצה רפואית, או אבחנה בשום צורה. איננו מקבלים אחריות על שום טעות/חוסר מידע/אי הבנה. חובתך לברר ולאמת כל פרט אצל רופא או רוקח מומחה, ולפעול לפי שיקול דעתך. אין אנו אחראים על שום השלכה הנובעת מתוך החלטותיך בנוגע לדברים הנאמרים. במיוחד אם הינך סובלת ממחלה כרונית או נוטלת תרופות אחרות חובתך לברר את בטיחות שילוב התרופות והמינונים. הרבה מהמידע המוצג כאן נלקח ותורגם באישור מהאתר HELPER.ORG



## מהי מחלת ההיפראמזיס?

היפראמזיס גרבידרום (Hyperemesis Gravidarum) היא מחלת הריון המאופיינת בבחילות ו/או הקאות קשות ובלתי פוסקות, ולרוב גם ברגישות תחושתית.

כשאינה מטופלת, היפראמזיס גורמת לירידה מהירה במשקל, התייבשות, תת-תזונה ועוד סיבוכים קשים. היפראמזיס קיצונית, או ללא טיפול הולם, מסכנת את הבריאות הכללית של האם והעובר, הן באופן מיידי, והן לטווח ארוך.

למרות שהיפראמזיס היא הגורם הראשי לאשפוזים בהריון, שני רק לצירים מוקדמים, היא אחת מהמחלות הבלתי מובנות ביותר בעולם הרפואה. מעטים הם הרופאים עם ניסיון בטיפול יזום במצב של היפראמזיס היותר קשה. כתוצאה מכך נוצר צורך בהחלפת רופא מטפל ואף אשפוזים, על מנת להגיע לטיפול יעיל.

## היפראמזיס אינה...

היפראמזיס אינה תופעת הבחילות של הריון בריא ותקין (הידועה בשם "בחילות בוקר"). היפראמזיס אינה נגרמת כתוצאה מהפרעה פסיכולוגית. לנשים הסובלות אין שליטה על התופעות.

## הגורמים להיפראמזיס

היפראמזיס היא מחלת הריון מורכבת שגורמיה לא לגמרי מובנים. מחקרים חדשים מצביעים על קשר גנטי למחלה בגן GDF-15. את בסיכון מוגבר לסבול מהמחלה בזמן הריון במקרה שאימך, דודתך, סבתך או אחותך סבלו מהיפראמזיס. היפראמזיס חוזרת על עצמה בהריונות נוספים בלמעלה מ-75% מהנשים.

## אם יש לך היפראמזיס

חפשי רופאים ומטפלים עם ניסיון בטיפול בהיפראמזיס, כאלו הפתוחים להתנסות בדרכי טיפול חדשים, מצאי בעלי מקצוע המגלים הבנה למצבך. בחרי מישהו בסביבתך; בעל, קרובת משפחה או חברה, שיוכלו לעזור לך בניהול הטיפול במחלה, מישהו שאת סומכת עליו, שיוכל לייצג אותך ולשמור על קשר עם הצוות הרפואי. צרי קשר עם נשים נוספות שיש להן ניסיון בהתמודדות עם היפראמזיס. למדי יותר על היפראמזיס. על ידי הכרת אפשרויות הטיפול תוכלי לייעל את הטיפול במחלה. ניהול יעיל מונע את הסיכון לסיבוכים.

**חישוב אחוז ירידה במשקל בנוסחה:**  
**[(משקל לפני כניסה להריון – משקל נוכחי): (משקל לפני כניסה להריון)] X 100 = אחוז ירידה במשקל לדוגמה: [(60 ק"ג – 55 ק"ג): (60 ק"ג)] X 100 = 8.3%**

תוך זמן	אחוז איבוד משקל משמעותי	אחוז איבוד משקל חמור
שבוע אחד	1-2%	> 2%
חודש אחד	5%	> 5%
שלושה חודשים	7.5%	> 7.5%
שישה חודשים	10%	> 10%

היפראמזיס גרבידרום	בחילות בוקר
ירידה של בין 2.5 ל-12 ק"ג ואף יותר. בהריון את יורדת לכל הפחות 5% ממשקל גופך לפני הכניסה להריון (הנוסחה לחישוב האחוזים מופיעה מאחור), ואינך עולה במשקל כמצופה.	אין ירידה משמעותית במשקל, אם בכלל. את עולה במשקל כפי המצופה.
כשאינך מטופלת תרופתית, הבחילות וההקאות גורמות לך לצרוך הרבה פחות אוכל מהרגיל, וגורמות להתייבשות ולתת תזונה.	הבחילות וההקאות אינן מפריעות ליכולת שלך לצרוך כמות מספקת של מים ומזון. אין צורך בתרופות מרשם (למעט דיקלקטין) ועירוויי נוזלים.
כשאינך מטופלת תרופתית את מקיאה, או מרגישה צורך להקיא לעיתים תכופות. ייתכן ואת אף מקיאה מיצי קיבה ודם. הבחילה הינה קשה, מתמידה, ומפריעה מאוד לתפקוד.	ההקאות אינן תכופות, והבחילה אינה קשה ואינה מציקה לאורך כל שעות היום. ייתכן סבל משמעותי, אך ללא סיכון רפואי.
את זקוקה לעירוויי נוזלים ו/או לטיפול תרופתי (וייתכן אף הזנה מלאכותית).	עצות וטיפים המצויים לתקופה זו מסייעים לתחושתיך באופן משמעותי, במיוחד לאחר השליש הראשון. (כגון אכילת דבר מאכל יבש לפני הקימה מהמיטה בבוקר, אכילת ארוחות קטנות ותכופות, אכילת/שתיית ג'ינג'ר, סודה, צמידים וכו')
ייתכן ותרגישי הקלה מאמצע ההריון, אך ייתכן שהבחילות וההקאות ימשיכו לאורך ההריון כולו.	למרות שיתכן ותחושי בחילה קלה מדי פעם לאורך כל חודשי ההריון, בדרך כלל את חשה שיפור ניכר לאחר השליש הראשון.
ייתכן שלא תוכלי לתפקד כראוי למשך שבועות ואף חודשים, גם בעבודות בית פשוטות. ייתכן שתזדקקי לעזרה בטיפול בעצמך.	למרות וייתכן שיקשו עלייך עייפות ובחילה, במיוחד בשליש הראשון, ברוב הימים תוכלי להמשיך לעבוד בעבודתך ו/או לטפל במשפחתך.
לעיתים קרובות היפראמזיס קשה היא חוויה טראומתית, ותשפיע עלייך לשנים הבאות, ייתכן מאוד שתסבלי מפחד מפני העתיד, מדיכאון ומאפיסת כוחות. ועלולה אף להשפיע על רגשותייך לקראת הרחבת משפחתך.	בדרך כלל את שוכחת את רוב העוצמה של הבחילות לאחר שהן עוברות או לאחר הלידה.