Morning Sickness อาการแพ้ท้อง



อาการแพ้ท้องคืออาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ระยะแรก (โดยทั่วไประหว่าง 8 ถึง 12 สัปดาห์) แต่ก็สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ แม้ว่า 70% ถึง 85% ของผู้หญิงจะมีอาการแพ้ท้อง แต่มีเพียง 1% ถึง 2% เท่านั้นที่จะมีปัญหามากที่สามารถคุกคามสุขภาพของการตั้งครรภ์ สิ่งนี้เรียกว่า hyperemesis gravidarum (HG) การแพ้ท้องมีแนวโน้มที่จะตั้งครรภ์แฝด (แฝด2หรือมากกว่า)

สาเหตุ



สาเหตุไม่ทราบชัดเจน แต่ปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้อง ได้แก่ ฮอร์โมนที่เรียกว่า Human chorionic gonadotropin และ estrogen ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ อายุที่น้อยลงของแม่และร่างกาย น้ำหนัก (ความอ้วน) ไม่มีการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์มาก่อน การตั้งครรภ์ครั้งแรก และประวัติการแพ้ท้องในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน ปัจจัยทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมอาจมีบทบาททั้งหมด

อาการ





อาการมักเริ่มระหว่างสัปดาห์ที่สี่ถึงแปดของการตั้งครรภ์และมีอายุจนถึง 16 สัปดาห์ขึ้นไป ผู้หญิงส่วนใหญ่อาเจียนบ่อยขึ้นในช่วงเช้า แต่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดวัน. หากอาการนี้รุนแรง อาการอื่น ๆ อาจรวมถึงอาการรุนแรงด้วย คลื่นไส้, น้ำหนักลด, ปัสสาวะลดลง, ปวดหัว, สับสน,เป็นลมและดีซ่าน การขาดน้ำจะลดลงจำเป็นต้องใช้ยาขับปัสสาวะ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น และความดันเลือดลดลง

วินิจฉัย



การวินิจฉัยอาการแพ้ท้องเป็นสิ่งที่สามารถพบได้ด้วยตัวเอง หากไม่มีอาการป่วยอื่นและการตั้งครรภ์ มีอาการแพ้ท้องแบบรุนแรง (hyperemis gravidarum) ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์ของคุณเมื่อมีอาการคลื่นไส้อาเจียนอย่างรุนแรงทำให้น้ำหนักลด ขาดน้ำหรือการรบกวนทางเคมีของร่างกาย เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรอย่างอื่นที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้ แพทย์อาจทำการเจาะเลือดและการตรวจปัสสาวะ อาจทำการตรวจอัลตราซาวนด์ด้วย

การรักษา



เมื่ออาการไม่หนักเกินไป ให้รับประทานอาหารแห้ง เช่นแครกเกอร์และอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อย ๆ อาจเพียงพอแล้ว การดื่มของเหลวมากขึ้นอาจช่วยเพิ่มปริมาณของเหลว (ถ้าดื่มเครื่องดื่มซ่าๆเช่น seltzer หรือน้ำอัดลมอื่น ๆ เทลงบนน้ำแข็งแล้วพักไว้สักครู่เพื่อให้ฟองออกบ้าง) ผู้หญิงที่มีอาการรุนแรงที่สุดอาจต้องการของเหลวและวิตามินทางหลอดเลือดดำและการรักษาตัวในโรงพยาบาล ยาป้องกันอาการคลื่นไส้ (antiemetics) ได้แก่ สำหรับผู้หญิงที่มีอาการอาเจียนรุนแรงและต่อเนื่องยาวนาน

ควรไม่ควร



✓เข้ารับการรักษาหากอาการของคุณทำให้คุณน้ำหนักลดหรือขาดน้ำ

✓กินอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อย ๆ

✓ทานอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง

✓ ควรมีแครกเกอร์ ขนมปังปิ้งแห้ง หรือซีเรียลแห้งก่อนตื่นนอนตอนเช้า

✗อย่ากินอาหารมื้อใหญ่หรือรสจัดหรืออาหารที่มีไขมันสูง

✗อย่ากินก่อนเข้านอนหรือนอนราบ

✗อย่าซื้อยากินเอง

อ้างอิงข้อมูล : Fred Ferri.(2011).Ferri's Netter Patient Advisor.Retrived April 29, 2019, from www.netterreference.com