

לכבוד הרב הגאון שליט"א,

שלום רב,

חבלים שלי הוא ארגון שפועל בברכתנו של הרה"ג ר' אשר וייס שליט"א אב"ד דרכי הוראה, ובליווי צמוד של הגר"א קלרמן שליט"א רב קהילת חזו"ד שערי תשובה מודיעין עילית.

אנו באים היום בפניה בנושא מחלת הריון בשם היפראמזיס גרבידרום, **מצב רפואי קשה היכול להופיע אצל נשים בהריון.**

יתכן ואין זה מכבודו של הרב שנפנה בענין זה, לצערנו לאחר שנים של נסיון, ייעוץ ופעילות בתחום ראינו צורך להנגיש מידע ברור ומסודר.

מחלת היפראמזיס גרבידרום הינה שונה בתכלית מבחילות במצב תקין. היא מתבטאת בבחילות קשות ומשתקות, ובמקרים רבים גם בהקאות בלתי פוסקות.

בחילות והקאות אלו גורמות לחוסר יכולת לאכול ולשתות, לירידה משמעותית במשקל, לחוסר איזון אלקטרוליטים ותת תזונה קשה, לחוסר יכולת לתפקד תפקוד בסיסי בעבודה ובבית, **ולעיתים קרובות נשים אלו לא יכולות לדאוג לצרכים הבסיסיים של עצמן (אוכל, שתיה מקלחת וכו.)** במקרים רבים יש צורך בעירויים ואשפוזים חוזרים. חשיפה לריחות גורמת להחמרה משמעותית, ישנה סלידה קיצונית מריחות של מזון, בני אדם ואפילו לריחות נעימים כמו בושם, חומרי ניקוי וסבונים למיניהם.

בתור רב אשר מתייעצים איתו, **חשוב מאוד להבין את חומרת המצב על מנת לתת מענה הולם לנשים שפונות לרב בנושא.** בניגוד לבחילות הריון תקינות (שכ-85% מנשים הרות סובלות מהם בשליש הראשון להריון), היפראמזיס משפיעה באופן משמעותי על חיי היומיום, היכולת לתפקד, על המצב הנפשי של האישה, ועל כל הבית.

חלק ניכר (כשליש) מההריונות עם היפראמזיס קשה שלא טופל כראוי, מסתיימות בהפלה או בלידה שקטה ר"ל.

מחלת היפראמזיס הינה מחלה פיזית עם גורמים פיזיים וגנטיים ואין לה שום שייכות למחלות נפשיות. לסובלות מהמחלה אין שליטה על התופעות כלל.

לעיתים קרובות, נשים הסובלות מהיפראמזיס מתקשות מאוד בקיום מצוות מסוימות בתקופה זו. מצוות עונה, צומות, ליל הסדר וכדו'. מצבים אלו הם מורכבים ומייסרים עבור אישה עם היפראמזיס, ובמצבים רבים יכולים לגרום לסכנה ממשית לאמא ולעובר.

הבנה של המגבלות הפיזיות והנפשיות שנשים אלו חוות תאפשר לרב לכוון אותן בצורה מיטבית, תוך התחשבות במצבן הרפואי.

מצ"ב טבלה מעמותת HER העולמית המבהירה את **ההבדלים בין בחילות תקינות לבין היפראמזיס.** הארגון שלנו, "חבלים שלי", נוסד בשנת תשע"ח על מנת לספק מידע לנשים הסובלות ולאילו היכולים לתמוך בהן. נשמח מאוד לספק מידע נוסף בנושא או לענות על כל שאלה.

בברכה,

טלי אדלשטיין

מנהלת ארגון חבלים שלי chavalimHG@gmail.com

היפראמזיס גרבידרום	בחילות בוקר
<p>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.</p>	<p>אין ירידה משמעותית במשקל, אם בכלל. את עולה במשקל כפי המצופה.</p>
<p>כשאינך מטופלת תרופתית, הבחילות וההקאות גורמות לך לצרוך הרבה פחות אוכל מהרגיל, וגורמות להתייבשות ולתת תזונה.</p>	<p>הבחילות וההקאות אינן מפריעות ליכולת שלך לצרוך כמות מספקת של מים ומזון. אין צורך בתרופות מרשם (למעט דיקלקטין) ועירוויי נוזלים.</p>
<p>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.</p>	<p>ההקאות אינן תכופות, והבחילה אינה קשה ואינה מציקה לאורך כל שעות היום. ייתכן סבל משמעותי, אך ללא סיכון רפואי.</p>
<p>את זקוקה לעירוויי נוזלים ו/או לטיפול תרופתי (וייתכן אף הזנה מלאכותית).</p>	<p>עצות וטיפים המצויים לתקופה זו מסייעים לתחושתך 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')</p>
<p>ייתכן ותרגישי הקלה מאמצע ההריון, אך ייתכן שהבחילות וההקאות ימשיכו לאורך ההריון כולו.</p>	<p>למרות שיתכן ותחושי בחילה קלה מדי פעם לאורך כל חודשי ההריון, בדרך כלל את חשה שיפור ניכר לאחר השליש הראשון.</p>
<p>ייתכן שלא תוכלי לתפקד כראוי למשך שבועות ואף חודשים, גם בעבודות בית פשוטות. ייתכן שתזדקקי לעזרה בטיפול בעצמך.</p>	<p>למרות וייתכן שיקשו עלייך עייפות ובחילה, במיוחד בשליש הראשון, ברוב הימים תוכלי להמשיך לעבוד בעבודתך ו/או לטפל במשפחתך.</p>
<p>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.</p>	<p>בדרך כלל את שוכחת את רוב העוצמה של הבחילות לאחר שהן עוברות או לאחר הלידה.</p>

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 לציירים 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 ליעל 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%