

תיאמין (ויטמין B1)

© 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



ויטמין - B1 הידוע גם בשם תיאמין, הוא ויטמין חיוני לתפקוד תקין של המוח והלב אצל כל אדם.

במהלך ההריון, הצורך ב B1 עולה בצורה משמעותית כדי לתמוך בהתפתחות תקינה של העובר, וכן בתפקודי האיברים של האם.

גוף האדם אינו אוגר ויטמין B1 לזמן רב, ואי אפשר למצוא אותו בכמויות מספקות במזון עבור נשים בהריון. נשים הסובלות מבחילות והקאות נמצאות בסיכון גבוה לחסר ב B1. מכיוון שהקאות, וצריכת מזון בלתי מספקת, מרוקנות את מאגרי ויטמין B1 בגוף.

חסר ב B1 גורם לתסמינים של בחילות והקאות, אשר מחקים ומחמירים את תסמיני היפראמזיס.

בנוסף, קיים סיכון לסיבוכים העלולים להיות מסכני חיים עבור האם והתינוק.

לאור האמור, נטילת תוסף יומי של B1 היא רכיב קריטי בטיפול בהיפראמזיס. הן כסיוע להפחתת תסמיני היפראמזיס, והן למניעת סיבוכים.

נטילת תיאמין הינה בטוחה ולא גורמת לתופעות לוואי. עודפי התיאמין שהגוף אינו צריך מופרשים דרך השתן ואינם גורמים לנזק.

ההמלצה למינון יומי מינימלי של B1 דרך הפה היא:

- ◆ 100 מ"ג ליום עבור עשרים השבועות הראשונים להריון.
- ◆ 250 מ"ג ליום עבור עשרים השבועות הנוספים של ההריון
- ◆ 250 מ"ג ליום במשך 3-6 חודשים לאחר הלידה, או עד גמילה מהנקה.

רמות B1 בבדיקות דם – אינן מדד אמין

רמות ויטמין B1 בדם לא משקפות באופן מדויק את המחסנים בגוף. מחסור חמור ב B1 - יכול להתקיים גם אצל נשים עם תוצאות בבדיקות דם תקינות. האבחון מתבסס על סימנים קליניים של מחסור בויטמין.

תוספי B1 מומלצים להיפראמזיס

לנשים בהריון עם היפראמזיס מומלץ ליטול B1 דרך הפה על בסיס יומי, בצורה של **בנפורטיאמין** או **טיאמין TTFD**. תוספי תזונה אלו נמכרים בחו"ל ללא מרשם רופא.

אם יש אפשרות להשיג אחד מהם, דרך מכרים הנוסעים לחו"ל או בהזמנה (באתר 'חבלים שלי' ניתן למצוא קישור להזמנה ישירה של מוצרים אלו). תוספים אלו נספגים טוב יותר מאשר תיאמין HCl הסטנדרטי, הנמכר בארץ. תיאמין HCl פחות יעיל בטיפול בהיפראמזיס.

מיותר לציין שאם אין אפשרות להשיג את התוספים המומלצים יותר, עדיף לקחת את מה שאפשר מאשר לא לקחת B1 בכלל!

ויטמין B1 תוך ורידי (IV)

מתן ויטמין B1 דרך הווריד יכול להביא להקלה מסויימת בבחילות עבור נשים רבות. אך גם ללא תחושת הקלה, במקרים של היפראמזיס חמור (ציון HELP מעל או שווה ל-32), טיפול בויטמין B1 תוך ורידי הוא חשוב ביותר.

המינון המומלץ לטיפול דרך הוריד הוא בין 300-500 מ"ג תיאמין ביום. במקרים של מחסור חמור, ייתכן צורך במינון גבוה יותר, עד 1500 מ"ג תוך ורידי ביום, מחולק למספר מנות.

תמיסת דקסטרז וויטמין B1

תמיסת דקסטרז (סוכר נוזלי) בעירוני ניתנת לעיתים קרובות לנשים עם היפראמזיס.

חשוב לדעת שתמיסת דקסטרז עלולה לרוקן את מאגרי ויטמין B1 בגוף בקצב מהיר, להחמיר את הבחילות ואת ההקאות, ולהגביר משמעותית את הסיכון לסיבוכים.

עדיף להימנע ככל האפשר מתמיסת דקסטרז ולהשתמש ב"נורמל סיליין" או "הרטמן" בקבלת נוזלים.

אם בכל זאת תמיסת דקסטרז כן ניתנת:

חובה לתת יחד עם הדקסטרז תוספת של 200 מ"ג ויטמין B1 תוך ורידי לכל שקית דקסטרז. הוראה זו נועדה למנוע מחסור חמור ב- B1 היכול להיות מסכן חיים. מדובר בפיקוח נפש וחייבים להקפיד על כך.

לצערנו, רופאים רבים ובתי חולים לא תמיד מודעים לכך.

באתר של עמותת HER ניתן להשיג דף מידע עבור רופאים בנושא זה. קיים גם קישור ישיר באתר חבלים שלי. (בעמוד האחרון בקובץ זה אפשר לראות דף אינפו-גרפיק של עמותת HER, באנגלית, על מחסור בתיאמין בזמן היפראמזיס.)

המינון של 200 מ"ג ויטמין B1 לצד תמיסת דקסטרז נועד **לנטרל** את ההשפעה המדלדלת של הדקסטרז על ויטמין B1 בלבד. הוא אינו בהכרח מקל על בחילות והקאות. לשם כך, ייתכן ויהיה צורך **להכפיל** את המינון של ויטמין B1 עם תמיסת הדקסטרז.

סימנים של מחסור חמור ב- B1 הדורשים טיפול מיידי

הסימנים הבאים מעידים על מחסור חמור בויטמין B1 ודורשים טיפול מיידי באמצעות מתן תוך ורידי (IV) של ויטמין B1:

- ◆ טשטוש ראייה או שינויים בראייה
- ◆ סחרחורת קשה וחוסר שיווי משקל משמעותי
- ◆ כאבי בטן או ראש עזים
- ◆ בלבול או שכחה חמורה
- ◆ כאבים בחזה או דופק לא סדיר
- ◆ קשיי דיבור ניכרים
- ◆ בחילות והקאות שאינן מגיבות לטיפול סטנדרטי בהיפראמזיס

מה לעשות אם הרופא המטפל מפחית מחשיבות הסימנים הללו?

ניתן להוריד באתר חבלים שלי דף מידע המיועד לרופאים. ואם בכל מקרה הרופא המטפל אינו מתייחס ברצינות לסימנים אלו, יש להתייעץ עם נוירולוג בהקדם. סימנים אלה מעידים על סיכון משמעותי ללקות ב"תסמונת ורניקה" (Wernicke's Encephalopathy), אשר עלולה להיות מסכנת חיים – לעובר וגם לאם.

חשוב לדעת שתוצאות תקינות בבדיקות דם וב-MRI לא בהכרח שוללות את האפשרות של תסמונת ורניקה. במקרים בהם קיים חשד למחסור חמור בויטמין B1, מתן מינון גבוה של ויטמין B1 דרך הווריד (IV) יכול להציל את חיי האם (וממילא גם את חייו של העובר) ולמנוע סיבוכים קשים, כולל נכות לתווך ארוך.

יש לפנות לייעוץ רפואי מקצועי באופן מיידי אם את חווה כל אחד מהתסמינים לעיל.