



راهنمای بیمار خارش دوران بارداری

❖ شرح بیماری

- ✓ کلستاسیز بارداری معمولا در اواخر بارداری رخ می‌دهد و منجر به خارش در کل بدن به خصوص در دست‌ها و پاهای مادر باردار می‌شود. کلستاز بارداری می‌تواند برای مادر بسیار ناراحت کننده باشد اما در طولانی مدت برای مادر خطری ندارد اما برای جنین در حال رشد در رحم مادر دارای خطرانی می‌باشد و به همین علت اغلب پزشک برای مادر زایمان زودرس را توصیه می‌کند.
- ✓ واژه کلستازی به هر شرایطی اطلاق می‌شود که جریان صفرا که نوعی مایع گوارشی در کبد می‌باشد، دچار اختلال می‌شود. بارداری یکی از شرایطی است که می‌تواند منجر به این عارضه شود.



❖ علل شایع

- ✓ علل ایجاد کلستاز بارداری هنوز مشخص نشده است. اما به نظر می‌رسد که ژنتیک یکی از عوامل موثر در ایجاد کلستاز بارداری می‌باشد.

- ✓ هورمون‌های بارداری نیز در ایجاد این عارضه بی‌تأثیر نیستند. افزایش هورمون‌های بارداری به خصوص در سومین دوره بارداری می‌تواند بر عملکرد کبد و صفرا تأثیر گذاشته و منجر به اختلال در جریان خروج صفرا از کبد شود و در نهایت افزایش میزان صفرا در کبد منجر به ورود اسیدهای صفرا به جریان خون می‌شود، با تجمع پیدا کردن اسیدهای صفرا درون بافت‌های مادر، احساس خارش ایجاد می‌شود.

❖ علائم

- ✓ شایع‌ترین علامت کلستازی ایجاد خارش در بدن می‌باشد این خارش در برخی از مادران باردار فقط در دست، کف دست و کف پا می‌باشد و در برخی دیگر کل بدن را درگیر می‌کند. این خارش در شب بدتر می‌شود به حدی که منجر به اختلال خواب در مادر باردار می‌شود.
- ✓ خارش معمولا از دوره سوم بارداری شروع می‌شود. اما گاهی حتی زودتر نیز آغاز می‌شود. با نزدیک شدن به زمان زایمان شدت خارش‌ها افزایش پیدا می‌کند.
- ✓ چند روز پس از به دنیا آمدن نوزاد این خارش‌ها خود به خود برطرف می‌شوند.
- ✓ دیگر علائم کم‌تر شایع کلستاز بارداری شامل موارد زیر می‌شوند:
 - ✓ از دست دادن اشتها
 - ✓ حالت تهوع
 - ✓ زردی

❖ عوامل خطر

- ✓ سابقه بیماری‌های کبدی در خانواده
- ✓ بارداری دوقلوئی
- ✓ سابقه خانوادگی یا فردی کلستاسیز

- ✓ در صورتی که مادر باردار قبلا دچار این عارضه شده باشد، امکان بروز این حالت در بارداری‌های بعدی نیز وجود خواهد داشت.

❖ عوارض احتمالی

برای مادر:

- ✓ اختلال در فرایند جذب ویتامین‌های محلول در چربی که به ندرت بر تغذیه مادر تأثیر می‌گذارد.
- ✓ در موارد بسیار نادر ایجاد مشکلات کبدی.
- ✓ تکرار شدن وضعیت در بارداری‌های بعدی.

برای جنین:

- ✓ افزایش احتمال تولد نوزاد نارس
- ✓ افزایش احتمال مکونیوم: مواد زاید موجود در روده جنین وارد مایع آمنیوتیک (مایعی که جنین در آن شناور است) می‌شود و امکان دارد که جنین این مواد را که مکونیوم نامیده می‌شود بلعد و در نتیجه آن مشکلات تنفسی برای نوزاد ایجاد می‌شود.

❖ تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق صورت می‌گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله آزمایش خون برای بررسی عملکرد کبد و وجود نمک‌های صفرا استفاده می‌شود.
- ✓ سی.تی.اسکن
- ✓ ام.آر.آی
- ✓ سونوگرافی
- ✓ آندوسکوپی رتروگرااد کلانژیوپانکراتوگرافی



راهنمای بیمار خارش دوران بارداری

❖ درمان

- ✓ هدف درمان کاهش خارش و برطرف کردن عوارض کلتاسیز می باشد.
- ✓ برای جلوگیری از ایجاد عوارض کلتاسیز برای نوزاد، ترجیحاً از طریق تداخلات پزشکی در هفته ۳۷ بارداری فرایند زایمان صورت می گیرد.

❖ فعالیت

- ✓ از صابون های ملایم استفاده کنید و دقت کنید که آن را بخوبی آب کشی کنید و سپس به آرامی پوست را خشک کنید.
- ✓ پس از استحمام از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید و ترجیحاً انواعی را که معطر نیستند انتخاب کنید زیرا بعضی از انواع عطریات می توانند پوست را تحریک کنند.
- ✓ لباس های نخی و گشاد بپوشید و هنگام گرمای روز از خانه خارج نشوید زیرا حرارت خارش را تشدید می کند
- ✓ نواحی که دچار خارش می شوند را در آب ولرم قرار دهید.
- ✓ برای برخی از خانم ها استفاده از حمام آب گرم جهت کاهش خارش موثر واقع می شود.
- ✓ استفاده از یخ نیز برای مدت زمان موقت می تواند منجر به کاهش خارش شود. اما باید توجه داشته باشید که بهتر است یخ را بدون واسطه و پوشش روی پوست قرار ندهید. بهتر است یخ را ابتدا در یک پوشش قرار داده و سپس آن را روی محل خارش قرار دهید.

❖ رژیم غذایی

لسیتین: نوعی چربی اشباع نشده است. بدن خود به صورت طبیعی مقداری لسیتین تولید می کند. لسیتین در غشای سلولی

غذاهای حیوانی و گیاهی نیز وجود دارد. بر اساس تحقیقات صورت گرفته مصرف لسیتین می تواند مانع پیشرفت کلتاسیز شود. مواد غذایی که شامل لسیتین هستند شامل موارد زیر می- باشند:

- ✓ محصولات سویا، روغن ذرت، بادام زمینی و سفیده تخم مرغ منابع لسیتین گیاهی هستند.
- ✓ گوشت و انواع محصولات لبنی منابع لسیتین گیاهی هستند.
- ✓ برای جلوگیری از مصرف بیش از حد کلسترول از منابع لبنی و محصولات گوشتی کم چرب استفاده کنید.
- ✓ در مصرف محصولات سویا زیاده روی نکنید و سعی کنید تعادلی بین منابع حاوی لسیتین گیاهی و حیوانی برقرار کنید.

❖ دارو درمانی

- ✓ برای کاهش سطح صفرا در جریان خون مادر، کاهش خارش و کاهش عوارض برای کودک، داروی اورسودیول تجویز می شود.
- ✓ استفاده از آنتی هیستامین ها (ضد حساسیت ها) توصیه نمی شود زیرا در اکثر موارد مصرف این داروها تأثیری در کاهش خارش ها نداشته و برعکس می تواند اثرات مضر بر جنین داشته باشد. و حتی اگر تأثیری نیز داشته باشد می تواند منجر به کاهش احساس خارش، دیر مراجعه کردن به پزشک و در نتیجه بروز عوارض برای جنین شود.
- ✓ استفاده از کرم های ضد خارش نیز تأثیری بر کاهش خارش نداشته و منجر به بروز عوارض برای جنین می شود.
- ✓ ممکن است برای کاهش میزان خارش بدن برای شما قرص اسید اورسودی اکسی کولیک و ویتامین کا به مدت دو تا چهار هفته قبل از تاریخ زایمان تجویز گردد تا اطمینان حاصل شود که بیماری کبد بر روی توانایی خون شما برای لخته شدن تأثیر نگذارد.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورتی که در طی دوران بارداری خود به خصوص دوره سوم بارداری دچار خارش شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت بروز زردی
- ✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده.