

Thông tin cho Bệnh nhân (Patient Information)



Đây là gì? (What is it?)

- Buồn nôn hoặc ói mửa khi mang thai, đôi khi được gọi là ốm nghén, thường gặp khi mới mang thai. Nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong ngày và thường lắng dịu vào khoảng tuần thứ 16 của thai kỳ. Một số phụ nữ bị buồn nôn hoặc ói mửa suốt thai kỳ.
- Người ta không biết nguyên nhân gây ra Buồn nôn hoặc ói mửa khi mang thai, nó có thể là do sự thay đổi kích thích tố. Nó cũng có thể xảy ra thường xuyên hơn ở một số gia đình, hoặc nếu quý vị từng bị buồn nôn hoặc ói mửa khi mang thai trước đây, nếu quý vị mang thai bé gái hoặc song sinh.
- Buồn nôn hoặc ói mửa khi mang thai có thể gây khó khăn cho cuộc sống hàng ngày. Nó có thể ảnh hưởng đến công việc của quý vị, cuộc sống gia đình và khả năng chăm sóc gia đình của quý vị. Nếu quý vị gặp khó khăn trong công việc hoặc cuộc sống gia đình hoặc nếu quý vị cảm thấy khó ăn uống, hãy nhờ Nữ hộ sinh hoặc Bác sĩ của quý vị giúp đỡ.

Nó có gây hại cho con tôi không? (Will it harm my baby?)

- Buồn nôn và Ói mửa khi mang thai thường không gây hại cho em bé, vì quý vị có thể cung cấp chất dinh dưỡng từ cơ thể mình. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng buồn nôn và ói mửa khi mới mang thai là điều bảo đảm con quý vị khỏe mạnh.
- Một số phụ nữ có thể bị buồn nôn và ói mửa nặng khi mang thai (Hyperemesis gravidarum). Đây là lúc mà quý vị khó có thể ăn hoặc uống được bất cứ thứ gì và điều này có thể dẫn đến việc bị mất nước (khi cơ thể quý vị không có đủ nước), bị giảm cân và thiếu hụt sinh tố.
 - Nếu quý vị có những triệu chứng này, hãy nhờ Bác sĩ gia đình, Bác sĩ sản khoa hoặc Khoa cấp cứu tại địa phương chữa trị. Nếu quý vị bị bệnh nặng vì Hyperemesis gravidarum, bị mất nước hoặc giảm cân, một số em bé có thể bị nhẹ cân khi sinh ra.

Tôi có cần các xét nghiệm đặc biệt không? (Do I need special tests?)

- Không cần phải làm các xét nghiệm đặc biệt nếu quý vị chỉ bị buồn nôn hoặc ói mửa nhẹ khi mang thai.
- Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên nghiêm trọng hơn, quý vị không thể giữ được thức ăn hoặc thức uống hoặc quý vị đang bị giảm cân, Nữ hộ sinh hoặc Bác sĩ có thể đề nghị thử máu và nước tiểu.

Tôi có thể làm gì? (What can I do?)

- Khi có thể ăn được, quý vị hãy ăn những gì mình thích theo từng lượng nhỏ, với những thức ăn an toàn khi mang thai.
- Viên thuốc gừng có thể giúp quý vị bớt buồn nôn. Chất lượng của các sản phẩm Gừng rất đa dạng. Thảo luận về các sản phẩm Gừng có sẵn với Dược sĩ, Bác sĩ gia đình hoặc Nữ hộ sinh trước khi dùng.
- Tiếp tục uống chất lỏng để cung cấp nước theo từng lượng nhỏ trong ngày, nước, nước súp, nước trà, nhắm uống từ một đến hai lít mỗi ngày.
- Nghỉ ngơi và ngủ khi có thể được, vì sự mệt mỏi được cho là khiến việc buồn nôn hoặc ói mửa khi mang thai trở nên tệ hơn.

Tôi có cần dùng thuốc không? (Do I need medication?)

Nếu các đề nghị ở trên không có hiệu quả hoặc nếu các triệu chứng trở nên tệ hơn, quý vị có thể cần dùng thuốc. Các loại thuốc được coi là an toàn trong thai kỳ để trị buồn nôn hoặc ói mửa gồm có pyroxidine (Sinh tố B6), doxylamine, promethazine, cyclizine và prochlorperazine. Không có chứng cứ là những loại thuốc này sẽ gây hại cho thai nhi đang phát triển.

Nếu những thuốc này không có tác dụng, quý vị có thể dùng các loại thuốc khác như metoclopramide, ondansetron, ranitidine hoặc hiếm khi dùng là prednisolone. Luôn thảo luận với Nữ hộ sinh, Bác sĩ hoặc Dược sĩ về việc dùng bất kỳ loại thuốc nào khi quý vị đang mang thai.

Chỉ dùng thuốc khi cần thiết, đối với một số phụ nữ thì điều này có thể kéo dài vài tuần hoặc vài tháng quý vị mới cảm thấy khỏe hơn. Đôi khi quý vị có thể cần phải được truyền dịch bằng phương pháp truyền dịch qua tĩnh mạch (IV) tại bệnh viện địa phương hoặc Phòng khám Ban ngày. Trong trường hợp hiếm có, một số phụ nữ phải nhập viện nếu bị mất nước hoặc giảm cân nhiều quá.

Tái khám (Follow up)

- Với bác sĩ gia đình để giúp quý vị giữ cho thuốc men của mình có công hiệu.
- Đăng ký vào bệnh viện phụ sản tại địa phương của quý vị.
- Chúng tôi kèm theo một bảng trên tờ giấy này để giúp quý vị tính ra mức độ buồn nôn hoặc ói mửa của mình.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin ở đây (You can find more information here)

- An toàn cho Bà mẹ (Mothersafe). <https://www.seslhd.health.nsw.gov.au/royal-hospital-for-women/services-clinics/directory/mothersafe>
9382 6539 (Khu Đô thị Sydney) Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng-5 giờ chiều
- Hướng dẫn SOMANZ về việc kiểm soát buồn nôn và ói mửa khi mang thai. <https://www.somanz.org/Index.asp>
- Hyperemesis Gravidarum Australia. <https://www.hyperemesisaustralia.org.au/>

*Chúng tôi không thể đề nghị riêng từng trang mạng vì chúng không có chứa nội dung được giám sát

Hệ thống tính điểm Motherisk PUQE-24: Quý vị có thể dùng công cụ PUQE này để giúp xác định xem quý vị có cần xin được điều trị thêm hoặc thay đổi kế hoạch điều trị cho mình hay không. Cộng điểm của quý vị trong ngoặc của mỗi câu hỏi trong ba câu hỏi này.				
1. Trong 24 giờ qua, quý vị cảm thấy buồn nôn hoặc khó chịu trong bụng trong bao lâu?				
Không bị gì (1)	Từ 1 giờ trở xuống (2)	2 đến 3 giờ (3)	4 đến 6 giờ (4)	Hơn 6 giờ (5)
2. Trong 24 giờ qua, quý vị có bị ói hoặc mửa không?				
Tôi không bị mửa (1)	1 đến 2 lần (2)	3 đến 4 lần (3)	5 đến 6 lần (4)	7 lần trở lên (5)
3. Trong 24 giờ qua, có bao nhiêu lần quý vị bị ọe khan hoặc nôn ọe mà không mửa ra không?				
Không lần nào (1)	1 đến 2 lần (2)	3 đến 4 lần (3)	5 đến 6 lần (4)	7 lần trở lên (5)
Tổng số điểm: Nhẹ 1-6; Trung bình 7 đến 12; nặng 13-15 (số điểm trong ngoặc)				

Kế hoạch về ốm nghén khi Mang thai của Tôi (Buồn nôn hoặc ói mửa) (My sickness in Pregnancy Plan (Nausea or vomiting))

Ngày:

Bác sĩ:

Liên lạc:

Nhãn của bệnh nhân

Thuốc trị buồn nôn, ói mửa hoặc trào ngược axit của tôi.				
Đây là những loại thuốc quý vị có thể dùng và quý vị có thể thường dùng các thuốc này mỗi ngày ra sao.				
Tên thuốc và liều lượng.	Buổi sáng (✓ hoặc ×)	Buổi trưa (✓ hoặc ×)	Buổi tối (✓ hoặc ×)	Giờ đi ngủ (✓ hoặc ×)
Trị buồn nôn, ói mửa hoặc oẹ khan. (tên thuốc)				
Trị trào ngược axit				
Trị táo bón				
Trị các thứ khác				

Nếu quý vị cảm thấy tệ hơn: _____

Nếu quý vị cảm thấy tốt hơn: _____

Vui lòng mang hồ sơ này đến cuộc hẹn tiếp theo của quý vị, nó có thể giúp tất cả chúng ta cùng nhau làm việc.



Quý vị có muốn cho chúng tôi biết quý vị đang tiến triển ra sao không?

Ăn uống:

Làm việc hay Học hành:

Gia đình:

Tâm trạng:

Quý vị có được truyền dịch (IV) trong tuần này không? _____

Nếu có, khi nào? _____

Nó có giúp ích gì không? _____

Quý vị có thể ghi điểm PUQE của mình, từ Tờ thông tin cho Bệnh nhân mang thai bị ốm nghén và ói mửa tại đây.

Cộng ba số điểm trong ngoặc của quý vị từ ba câu hỏi lại với nhau, và viết tổng số điểm của quý vị ở đây.

Điểm PUQE-24	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
Tốt nhất							
Tệ nhất							

Số điện thoại liên lạc tại địa phương của quý vị:

Phòng khám thai:

Tiệm thuốc tây:

Bác sĩ gia đình: