

# ТОКСИКОЗ:

## терпеть или лечить?

Токсикоз очень часто считается неизменным спутником беременности. Многие уверены, что если беременную женщину тошнит от любой еды и если ей становится плохо от разных запахов, это нормально. Действительно ли токсикоз – норма во время ожидания ребенка? И если да, то стоит ли потерпеть, пока он сам пройдет, или все-таки лучше заняться его лечением?



**Валентина Румянцева**  
 Врач акушер-гинеколог,  
 г. Москва

К единому мнению, от чего все-таки возникает токсикоз, медики до сих пор не пришли. Однозначно можно сказать, что таким образом организм беременной женщины реагирует на какие-либо неблагоприятные факторы. Таким фактором для будущей мамы может стать даже ее новое состояние, ведь для организма оно не является привычным. Поэтому он и отвечает такими неприятными симптомами, как тошнота, рвота и вялость.

Токсикоз может проявиться и в первые дни беременности, начиная с момента задержки менструации, но чаще всего возникает на 5–6-й неделе. Прекращается он обычно к 13-й неделе ожидания малыша. Но у каждой женщины все очень индивидуально, и сроки как начала, так и окончания токсикоза вполне могут сдвинуться в большую или меньшую сторону.

Индивидуальной является и выраженность проявлений токсикоза.

Выделяют три степени тяжести этого состояния:

- **Первая** характеризуется тошнотой, относительно нечастой рвотой (до 5 раз в день) и небольшой потерей веса, до 3 кг за весь период токсикоза.
- **Вторая**, более неприятная рвота может беспокоить будущую маму около 10 раз в сутки, возникает слабость, понижается давление. При этом женщина может терять в весе до 1,5–2 кг за неделю.
- **Третья** стадия самая тяжелая, сопровождается рвотой до 20–25 раз в день и значительной потерей веса – от 10 кг и больше за весь период токсикоза. Такое состояние приводит и к нарушениям в здоровье будущей мамы – выраженному обезвоживанию, нехватке микроэлементов и др.

### Как проявляется токсикоз?

- **Тошнота и рвота.** Самые известные и распространенные признаки токсикоза, они встречаются у 60–80 % женщин. Чем раньше начинается рвота, тем тяжелее может протекать токсикоз. Рвота может мучить беременную женщину в какое-то одно время суток (чаще по утрам), некоторых же она беспокоит практически весь день.
- **Снижение аппетита и изменение вкусовых ощущений.** Будущая мама может начать испытывать отвращение даже к любимым продуктам. Аппетит может пропасть вовсе, либо возникает неприязнь к какой-то определенной пище. Также вас может потянуть на блюда, которые вы раньше не любили.
- **Снижение веса.** Разумеется, на фоне тошноты и понижения аппетита потеря в весе практически неизбежна. Главное, чтобы она не была слишком резкой и большой (отклонением от нормы считается потеря более 4 кг за первый триместр).



- **Изменение в восприятии запахов.** Аромат любимых духов может начать вызывать тошноту, теперь предпочтительными могут стать совершенно новые запахи.
- **Повышенное слюноотделение.** Может беспокоить женщину как приступами, так и практически непрерывно.
- **Пониженное давление.** Слабость, повышенная утомляемость, сонливость, головные боли, головокружение, звон в ушах – все это признаки пониженного артериального давления. Если ваше давление ниже, чем 90/60, пора обращаться к врачу.
- **Кожные высыпания.** Крайне редко токсикоз сопровождается зудом и высыпаниями на коже, которые иногда затрагивают и половые органы. При появлении подобных симптомов следует проконсультироваться с врачом.

### Главные причины токсикоза

**Гормональные изменения.** Как только состоялось оплодотворение, в женском организме начинается гормональная перестройка. Все это прямым образом сказывается на ее самочувствии. К тому же зародыш вначале воспринимается организмом как чужеродное тело, с которым нужно бороться, и это также отражается на состоянии будущей мамы. Как только организм привыкает к ребенку, а гормональный фон стабилизируется, как правило, токсикоз прекращается.

**Защита ребенка.** Токсикоз также можно воспринимать как защиту ребенка от вредных веществ, которые могут попасть в организм снаружи, от интоксикации. Сигаретный дым или просто неприятные запахи, вредная пища или напитки – все это вызывает тошноту и неприязнь у беременной женщины, как природная защита ее пока еще весьма слабого плода. Когда малыш достаточно окрепнет, а также полностью сформируется плацента, которая его защищает, признаки токсикоза ослабевают.

**Недостаток витаминов и питательных веществ, хронические заболевания.** Для того чтобы повысить иммунитет, будущей маме важно начать принимать некоторые витамины еще на этапе планирования беременности или сделать это уже во время токсикоза. Кроме того, желательно пройти обследование для выявления скрытых инфекций, а также провести лечение хронических болезней, которые могут обостряться во время беременности.

**Наследственность.** Если ваши близкие родственницы сталкивались с токсикозом во время беременности, вероятность появления его у вас довольно велика. Также, если вы сами уже испытывали токсикоз во время предыдущей беременности, вы можете ощутить его снова.

**Возраст.** Первая беременность до 18 лет и после 35 зачастую сопровождается токсикозом. Причем считается, что в более взрослом возрасте токсикоз протекает тяжелее. Но в каждом правиле возможны и исключения.

**Многплодная беременность.** Нагрузка на организм будущей мамы в данном случае в несколько раз сильнее, а потому и вероятность токсикоза становится выше.

### Нужно ли лечить токсикоз?

Токсикоз (при его легкой форме) сложно рассматривать как болезнь. Это физиологическое состояние, которое в большинстве случаев не способно навредить ни женщине, ни плоду. Однако, если он сильно вас беспокоит (тем более если сопровождается очень частыми приступами рвоты и большой потерей веса), не- ▶

Принимайте  
лекарства  
вовремя  
с таблетницами  
ПИЛЮЛЯ!



ПОКУПАЙТЕ  
В АПТЕКАХ!

[www.bolear.ru](http://www.bolear.ru)

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Чтобы уменьшить проявления токсикоза, начинайте день не спеша. Не вставая, съешьте приготовленные заранее печенье, орехи или сухофрукты. Полежите немного.

обходимо рассказать о нем врачу. На ранней стадии с признаками токсикоза можно бороться даже без лекарственных препаратов. Уменьшить проявления токсикоза вам помогут следующие рекомендации:

- Начинайте день не спеша. Заведите будильник на 15–20 минут пораньше. Не вставая, съешьте приготовленные заранее печенье, орехи или сухофрукты. Полежите немного.
- Ешьте часто (не менее 5–6 раз в день), но небольшими порциями. Не доводите себя до чувства голода. На голодный желудок тошнота может усилиться.
- Часто перекусывайте что-нибудь. Печенье, сухофрукты, фрукты, йогурты помогут избежать чувства голода. Хорошо снять тошноту помогает обычная мятная жвачка.
- Постарайтесь исключить тяжелую пищу – копченую, жареную, острую, соленую, с большим количеством приправ. Пейте травяные чаи, ешьте фрукты с большим количеством воды (виноград, дыня, арбуз).
- Не ложитесь сразу, как только поели. Горизонтальное положение усиливает тошноту.
- Высыпайтесь, старайтесь не переутомляться и не нервничать.
- Регулярно проветривайте помещение, чтобы рассеивать неприятные запахи. Чаще бывайте на свежем воздухе.

### Токсикоз от страха?

Токсикоз может возникнуть не только от переживаний и перенапряжения, но и из-за чрезмерного страха перед ним. Женщина способна надумать себе симптомы токсикоза или заранее настроить себя на них, едва узнав о беременности. Для борьбы с подобным самовнушением желательно обратиться к психологу.

Бороться с токсикозом можно с помощью ароматерапии. Так, от тошноты способны избавить мята или имбирь.

Что касается медицинских препаратов, которые помогают справиться с токсикозом, список их довольно широк. Это и витамины, и противорвотные средства, и лекарства, восстанавливающие обмен веществ. Понятно, что назначить их может только врач, учитывая все особенности состояния будущей мамы.

### Токсикоз на поздних сроках беременности

Токсикоз встречается не только в первом триместре беременности, но и позже. В медицине его принято называть гестозом (в современной классификации – преэклампсия). Это состояние считается более опасным, чем обычный токсикоз, и нуждается в контроле врачей, а зачастую и в стационарном лечении.

Гестоз проявляется, как правило, в третьем триместре. Для него характерны похожие с токсикозом признаки: тошнота, рвота, вялость. Кроме того, беременную женщину могут беспокоить сильные отеки, повышенное артериальное давление, головные боли, судороги, потеря сознания. Слишком быстрая прибавка в весе (до 800–1000 г в неделю) также может сигнализировать о развивающемся гестозе. Если какие-то из этих признаков вас беспокоят, необходимо максимально быстро обратиться к врачу и сдать анализы. Один из показателей гестоза – наличие белка в моче.

Гестоз опасен как для ребенка, так и для его мамы. Он может привести к задержке или нарушению развития плода.

Для профилактики гестоза важно регулярно посещать гинеколога, сдавать анализы, измерять давление, избегать стрессов и сбалансированно питаться.

### Нормально ли, если токсикоза нет?

То, что токсикоз – обязательное явление при каждой беременности, – лишь стереотип. Отсутствие токсикоза не повод для волнений и беспокойства, скорее, наоборот, вы должны радоваться, что его нет.

Прежде всего, это означает, что ваш организм здоров и силен, вам и вашему ребенку хватает необходимых витаминов и питательных веществ. Во-вторых, вас не будет тревожить риск кислородного голодания плода или угрозы выкидыша, которые возможны при сильной степени токсикоза.

Как только вы забеременели, не настраивайте себя на то, что вам обязательно придется столкнуться с токсикозом. Но, если он все же начал вас беспокоить, не нужно его терпеть, ведь токсикоз, даже в легкой форме, весьма осложняет жизнь. Лишние мучения и переживания будущей маме совсем ни к чему.