

מלב אל לב

טיפים מנשים שמבינות באמת

אספנו מקבץ טיפים מנשים יקרות שכל אחת מהן עברה את ההיפראמזיס בעצמה, ורצתה לשתף בדברים שעזרו לה. ההמלצות הן אישיות, כל אחת שיתפה מה שהרגישה שעזר לה באופן אישי. (ועל כל אחת לברר את יעילות כל המלצה ובטיחותה, בעצמה.)

אישה א' מספרת:

מה שעזר לי:

1. ההכרה שאפשר לשפר את המצב. שאפשר להוסיף על הדיקלקטין תרופות וטיפולים נוספים. הידיעה שיש מה לעשות ואם א' לא עוזר מתקדמים ל-ב' וכן הלאה, היא חידוש עצום.
2. מההתחלה הורדתי לגמרי קמח ושמרים. בלי קרקרים, לחם, מצה, פיתה, באגט, פסטה, פתיתים, ביסקוויט, מאפים וכו'. שמעתי שהשמרים יוצרים תסיסה במערכת העיכול שמשפיעה לרעה בתקופה הזו. בכל הפעמים הקודמות, מלבד ההקאות שבמהלך היום, הבוקר היה קבוע נפתח בהקאת מיצי מרה - צהובים, מרים וחומצתיים, ובנוסף גם הקאה של נוזל לבנבן סמיך ולא ברור. הפעם, בחסדי ה' וברחמי התופעה הזו לא קיימת. עשיתי ניסיון: בשבת אחת אכלתי רוגלעך, ובבוקר שלמחרת הקאתי את מיצי המרה הנ"ל. אולי הקשר הוא מקרי אבל אולי יש דברים בגו וההמלצה להימנע מקמח ומשמרים וכו' לגמרי יכולה להועיל לנשים נוספות.
3. אין לי פתרון לריחות נוראיים ומבחילים מלבד ללכת צמוד עם בקבוקון תמצית שמן צמחים ולרחרר אותו תכופות.
4. הבחילות מתעצמות עם התקדמות השעה ביום. גם לזה לא מצאתי פתרון.
5. אויר צח בכמויות. כמה שיותר לשהות בחוץ ולא במבנה סגור. הקירות בהגדרה יוצרים ריחות, בחילות והקאות.
6. הסחת הדעת כמה שניתן. אמנם מאבדים עניין כמעט בכל דבר, כי מתוך סבל אין חשק ואין סבלנות לכלום. אבל עדיין אם מוצאים משהו שיכול להעסיק את המחשבה, לצאת להסתובב ולהתעניין בדברים חיצוניים, זה עשוי לייצר הפוגה בסבל התמידי הזה.

אישה ב' מספרת:

רופאה בקופת חולים המליצה לי על טיפול בדיקור סיני באומרה: "הטיפול הזה הוכיח את עצמו עוד יותר מהתרופות (בטווח הארוך)".

מובן שהמשכתי במקביל עם התרופות, אבל לא חסכתי את ההשתדלות עליה המליצה, ואני שמחה לשתף אותך שלאחר כשבעה טיפולים התחלתי לאכול יותר, לחייך יותר וכיום אחרי סדרה של עשר טיפולים אני כמעט בלי תופעות.

רוצה פירוט? כן! אני אוכלת בשר! שוטפת רצפה עם חומר!

(שלא תחשבי שאני לא יודעת מה זה היפראמזיס כי אני הייתי במצב של שוכבת במיטה מחוסרת אונים כחמישה שבועות שבתוכם בית המרקחת הייתה אצלי בחדר וכל הזמן קבלתי עירוים). ממה שאני ביררתי זה מאוד מומלץ!

אישה ג' מספרת:

רציתי ליידיע שעזרו לי מאוד זריקות B12 שד"ר אלי שוסהיים בירושלים נותן. זריקות אלו, בתוספת זריקות עידוד מדהימות רק לראות את חיובו החם והשתתפותו הכנה זה נותן המון.

(אני באופן אישי קיבלתי אצלו כ-15 זריקות שממש הרימו אותי על הרגליים, ואני לצערי מאלו שמגיעות לאשפוזים וירידה משמעותית עד 39 ק"ג...)

אישה ד' מספרת:

קראתי את הספר "בחבלי ההיפרמאזיס", והוא ספר מאד מקיף שמציג גם הרבה נתונים רפואיים. גם העלילה שבו נותנת כוח והזדהות לנשים שזקוקות לכך. ממליצה בחום... (אני מצרפת למטה את התגובה ששלחתי לסופרת וכל מילה שם נכתבה מכל הלב... בנוסף אני מעלה שם את העניין של דימום ברשתית עליו היא כתבה בספרה, וגם אני סבלתי ממנו.

אישה ה' מספרת:

הדבר היחיד שעזר לי הוא שעמדתי על שלי: הגעתי לרופא הנשים שלי ואמרתי לו בהחלטיות רבה שאני מבקשת טיפול תרופתי - זופרן בווריד. חשוב להגיד בפירוש שזה מה שאת רוצה.

הסברתי שהריונות קודמים שום דבר לא הועיל ועבשיו אני ממש דורשת... הרופא אכן הסכים.

אישה ו' מספרת:

רציתי לעדכן שבקופת חולים מכבי יש אשפוז בית במיוחד לסובלות מהיפראמזיס - צריך לבקש ולהתעקש לקבל!

אני טופלתי בבית למשך שבועות בחודשים האחרונים, בדיקות דם ועירו נזלים במיטה שלי! הרבה נשים לא מודעות לזכויות שלהן.

אישה ז' מספרת:

כשיש ריחות שמפריעים לשים בושם שלא מפריע (אם יש) ליד האף...

אישה ח' מספרת:

הדבר שלי הכי עזר היה אשפוז בית, הנוזלים שקיבלתי פעמיים ביום + זופרן בעירו.

רציתי לציין שגם אישה שלא מגיעה למצב הזה אבל מרגישה שנוזלים יעזרו לה - יכולה מידי פעם לקנות נוזלים בעזר מציון ולבקש מאיש הצלה (שיודע) לפתוח לה וריד. הרבה פעמים גם לאנשי הצלה יש בבית נוזלים. כך אפשר לחסוך את המיון (כמובן רק כל עוד המצב לא כ"כ חמור, כי צריך לשים לב שאין חסרים מסוכנים של חומרים אחרים).

למי שמאושפזת: לדרוש לקבל זריקות B6. בית החולים רוצה לחסוך וגם במקרים קשים הם לא ממהרים לתת אלא מחכים מספר ימים.

דבר נוסף שעזר לי מבחינה רגשית - אחרי שכבר הרגשתי יותר טוב, לדבר עם נשים שחוו את זה כדי להחליף חוויות ולא להרגיש בודדה.

אישה ט' מספרת:

רק כמה דברים ממש קטנים אבל שמאוד משפרים הרגשה...

1. לישון (או ביום - לשכב) על לפחות שתיים-שלוש (ולפעמים יותר!)... כריות, זה מפחית במידה ניכרת את תחושת הבחילה. (כשהתארחנו ולא הייתה לי את הפריבילגיה לשלוש כריות - הרגשתי את ההבדל...) שכיבה על כרית דקה בתנוחה מאוזנת מדיי - מגבירה באלפי אחוזים את הסיכוי להקיא.

2. לדאוג למאוורר חזק (סוג של טורבו) ליד הפנים. תתפלאו - אבל גם בשיא החורף פיתחתי בו תלות... האוויר הקר מקל מאוד את תחושת הבחילה. (כמו שבנסיעה אתן תמיד מחפשות חלון פתוח למשב אויר)

3. טוב, זה בטח כ-ו-ל-ן יודעות...: לשתות עם קש.

4. לדאוג למים מינרלים/ מים קרים ממכשיר סינון איכותי. אין מה לעשות - למי ברז יש טעם וריח אחרים...

5. לא לנסות בכוח לאכול אוכל שעד היום לא החזיק מעמד בפנים.

צריך למצוא כמה מאכלים (אפילו אחד-שניים) שלא דוחים אותך - אפילו אם הם לא הבריאות בהתגלמותה! אני כל ההיריון הראשון שלי לא הצלחתי לאכול כלום (!) בלי להקיא חוץ מ... פיצה.

ברור שגם היא לא תמיד החזיקה מעמד, אבל לפחות היה לי מאכל שאהבתי ויכולתי לאכול בלי להיגעל או לפחד שעוד 5 דקות לא יהיה לזה זכר...

וסליחה אם אצל מישהי זה עבד אחרת - אבל מניסיון שלי ירקות חיים לא מומלצים. (לא מבחינת בריאות - אלא מבחינת הסיכוי לעכל אותם היטב, וזה גם הכי נורא להקיא אותם...)

אישה י' מספרת:

עזר לי מאוד האשפוז בהדסה עין כרם. ממש הצלה! והזופרן גם - מאוד עוזר! (בהריון האחרון קיבלתי אותו בווריד עד הלידה)

אישה י"א מספרת:

לא הקאתי כל דבר. מה שישב אצלי טוב בבטן היו פחמימות ריקות - אבל ממש ריקות: פסטה בלי שום רוטב, לחם בלי ממרח, וכו'. לא ממש בריא ואפילו משאיר משקל, אבל יעיל. שמעתי מעוד מספר נשים שזה מתעבל אצלן טוב יותר.

הייתי מקיאה מים אבל לא מים קפואים, כלומר - מים קרים ככל האפשר (לדוגמה הייתי מקפיאה חצי בקבוק מים וממלאת את החצי הנותר במים וכך הם קרים יותר מכל קולר אפשרי). אותם לא הקאתי, ומנעתי התייבשויות.

לאחר הקאה גם כן עוזר למצוץ קרח או ממש ללעוס קרח גרוס - מחזיר קצת נוזלים ומקרר קצת את הבעירה בגרון, וכמו עצה קודמת - אצלי יוצא פחות החוצה.

אישה י"ב מספרת:

השגתי מכונת ברד (זה היה בחורף ובעליו השתמשו בו רק בקיץ) וכך היה לי ברד לפי טעמי האישי, אני יודעת שהרבה נשים לא מסוגלות את הברד המתוק-מתוק אבל הקור והמרקם של הברד כן עוזר למנוע עירויים! גם כן ברד "אייס קפה" ומי סודה קפואים.

(טיפים נוספים בעמוד הבא)

טיפים נוספים שהתקבצו:

- צמח "דרצנה" – צמח בית שאפשר להזמין במשתלה - יכול לשפר את איכות האוויר והריחות בבית
- להחליף סבון לכולם, גם לך וגם לבני הבית, לסבון נטול ריח או בעל ריח שלא גורם לך להקאה
- כנ"ל אבקת כביסה, נוזל ניקוי רצפות וכו'
- ריח של התייבשות – אם הבעל שותה 2 ליטר ביום הריח נעלם ואפשר לסבול להיות בקרבתו
- שבני הבית לא יאכלו שום, כי הריח נודף מהם גם הרבה זמן אחר כך
- להכין אוכל במרפסת או בחצר עם טוסטר אובן או טוסטר לחיצה בכבל מאריך ארוך
- לדאוג לכך שיש מישהו שמנקה את המקרר, כיורים ופחי אשפה כדי שלא יתרכזו ריחות לאוורר, לפתוח חלונות ו/או להשתמש במאוורר
- ללמוד לנשום דרך הפה ולא דרך האף כמו בשעת צינון כדי שהריחות המבחילים יהיו פחות חזקים
- לשתות רק נוזל קר או קפוא: להקפיא בקבוקים מלאים 3/4 וכשמוציאים למלא במשקה קר מהמקרר ב-1/4 הנותר - מאוד מקל על השתייה ומפחית הקאות. כך גם יש בקרח פחות ריח מהמקפיא מאשר בקוביות קרח שלפעמים סופגים ריחות מהמקפיא
- אפשר לשתות עם קש כדי להפחית ריחות
- לא להפסיק נטילת תרופות עד שמרגישים 100% מצוין, רק לאחר שבוע 16, ורק בהדרגה! לחזור מיד לתרופות אם יש החמרה.
- להקפיד על נטילת כל התרופות בזמן, לא לשכוח
- אם לא מפסיקים להקיא - לקבל עירוי נוזלים. התרופות לא יכולות לעבוד במצב כזה
- להתחיל טיפול תרופתי **לפני** שמרגישים רע!!!
- לקבל זריקות B6
- לא לנסוע באוטובוס או ברכב אם אין צורך מאוד גדול, זה מגביר מאוד את הבחילה
- לקבל כמה שיותר עזרה עם הילדים, אוכל וטיפול בבית ובכביסות
- לנוח ולישון כמה שיותר
- לנסות למנוע אשפוז או אשפוז בית על ידי טיפול תרופתי מוקדם, מהיר וחזק, כי אשפוז מאוד קשה נפשית
- אם אפשר להמשיך לעבוד, בעבודה שלא מאמצת פיזית ושמאפשרת הקאות בצורה נורמלית, זה מאוד מקל מבחינה נפשית מאשר להיות במיטה 24/7
- לשחק עם שעות לקיחת התרופות והמינונים כדי למצוא איזה אופן הכי יעיל בשבילך
- לנסות לאכול פירות קיץ ו/או תפוחי עץ