



מאמר

נפיחויות בפנים וברגליים בזמן ההריון

בזמן ההריון עלולות להופיע תופעות כמו נפיחות ברגליים ואנמיית הריון. מדוע הדבר נגרם ומה ניתן לעשות?

נפיחויות ובצקות הן סמפטומים מוכרים במהלך ההריון, הנגרמים כתוצאה מסרקולציה לא תקינה של נוזלים בגוף. תופעת הבצקות והנפיחות ברגליים בפנים ולפעמים אף בכפות

הרגליים מופיעה בדרך כלל בשליש השלישי להריון, אחרי שבוע 18, אולם היא עלולה להופיע גם קודם.

תופעת הנפיחות בכפות הידיים עשויה להופיע לעיתים כתוצאה מניקוז לא תקין של דם מכפות הידיים הנובע בעקבות לחץ שהופעל על היד כתוצאה מתנחות שינה מסוימת.

תופעת הבצקות ברגליים היא תופעה שכיחה, ויש להתייחס אליה ביתר חשיבות רק אם היא מלווה בעלייה של לחץ הדם ובהופעה של חלבון בשתן, אז יש לחשוד ברעלת הריון, ויש להפנות את האישה ההרה למעקב רפואי צמוד.

בתקופת ההריון נפח הדם העובר במערכת הוא גדול יותר מאשר אצל אישה שאינה הרה. כתוצאה מכך ישנה הצטברות של נוזלים בכפות הרגליים, ונוצרות בצקות. על מנת להקל על בצקות ונפיחויות אלו חשוב לנוח ככל שאפשר, ולהגביה את הרגליים. הנפיחות והבצקות בפנים, בידיים וברגליים יחלפו מאליהם תוך שבוא או שבועיים לאחר הלידה.

במידה ונוצר מצב שבו מופיעים יחד גם לחץ דם גבוה, גם רמה גבוהה של חלבון בשתן וגם בצקות בפנים או בכפות הידיים יש לתת תשומת לב יתרה למצב, ולחשוד בקיום של רעלת הריון. רעלת הריון נפוצה בעיקר אצל נשים שזה הוא ההריון הראשון שלהן. לרוב, רעלת הריון מתפתחת החל מהשבוע ה-20 להריון, ואילו לחץ הדם הגבוה יכול להמשך גם שבוע או שבועיים לאחר הלידה. לחץ הדם עולה למדדים של 140/90 ומעלה במקרה של רעלת הריון, ויש להתייחס בחומרה למצב ולשלוח את האישה ההרה למעקב.

אנמיה בהריון

מצב של אנמיה או חוסר דם נוצר כאשר שיעור ההמוגלובין בדמה של האישה ההרה ירד מתחת לרמה אשר דרושה להובלה תקינה של חמצן לכל חלקי הגוף. ירידה בשיעור ההמוגלובין בדמה של האישה ההרה יכול לרדת מסיבות שונות, אך הנפוצה בהן היא מחסור בברזל. הברזל הוא אחד המרכיבים החשובים ביותר בייצור ההמוגלובין, וכמות נמוכה של ברזל בגוף מביאה למצב של אנמיה. תאי הדם האדומים בגוף מתפרקים אחת לתקופה, והגוף עושה שימוש במאגרי הברזל שלו על מנת ליצור תאי דם אדומים חדשים. מקור הברזל בגוף הוא מח העצם, הכבד והטחול, ומקורות אלו מתחדשים באמצעות הברזל המצוי במזון שלנו, וכן מתאי הדם האדומים אשר סיימו מחזור חיים של כ-120 יום.

בנשים הרות או בתקופת הגדילה של ילדים ונערים כמות הברזל אשר מצויה במזון אינה מספיקה לצורך ייצור כמות ההמוגלובין הנדרשת בגוף, ולכן אלו סובלים יותר ממחסור ואנמיה.

במהלך ההריון מתרחשים שינויים רבים בגופה של האישה, אחד השינויים הוא עליה בנוזלי הדם (פלזמה) וכתוצאה מכך גם עליה של 50% בנפח הדם. אולם, כמות הכדוריות האדומות נשארת זהה ואינה גדלה, ולכן נוצר מצב של אנמיה. האנמיה בהריון נוצרת כתוצאה מדילול

של נוזל הדם וממהילה של כדוריות הדם האדומות בנפח המוגבר של נוזלי הדם.

התסמינים העיקריים של אנמיה כוללים בעיקר עייפות וחוסר חיוניות. על מנת להתגבר על תופעת האנמיה יש לצרוך כדורי ברזל ולהקפיד על תזונה נכונה הכוללת בשר בקר, הודו, עלים ירוקים, תאנים, אגוזים, ביצים ועוד מקורות מזון המכילים כמות גדולה של ברזל.

במצבים חמורים של אנמיה קשה יתכן והאישה ההרה תאלץ לקבל עירוי של דם או טיפול של זריקות ברזל לווריד על מנת לחדש את מאגרי הברזל בגוף.