

Bwochi #12: Gwosès ak Opresyon

Prepare pa Tess Litchman, MD

Gwosès kapab yon tan gwo kè kontan epitou potansyèlman yon tan gwo estrès. Si ou fè opresyon, ou ka ap mande ki jan opresyon ou pral afekte pa gwosès; ki jan opresyon ka afekte gwosès ou, tranche ak akouchman, ak bay tete; epi sitou fason opresyon w ak medikaman w pran pou trete l ka afekte tibebe w la k ap grandi. Yo kreye bwochi sa a pou ede reponn kesyon sa yo pou ou. Lòt resous yo nan lis nan fen bwochi la.

Opresyon se maladi kwonik ki pi komen nan gwosès la. Jiska 13% nan fanm ansent yo gen opresyon. Dapre plizyè deseni rechèch, nou konnen ke kou opresyon an nan gwosès la ka varyab, kote apeprè 1/3 nan fanm ansent ki fè eksperyans ke opresyon yo vin pi bon, 1/3 ke li vin pi mal, ak 1/3 ke li rete prèske menm jan. Li enposib konplètman predi davans kou a ke opresyon ou pral pran pandan gwosès la. Sepandan, si opresyon ou mal kontwole anvan gwosès, ou ap gen risk pou plis chans pou opresyon ou vin pi grav pandan gwosès la.

Sa pou nou kenbe sèke: bon kontwòl opresyon pandan gwosès ou enpòtan pou ni manman ni tibebe, pou plizyè rezon ke nou pral diskite nan bwochi sa a. Li enpòtan pou travay avèk founisè medikal ou yo pou pèmèt yo ba w pi bon swen pou opresyon w epi pou w evite opresyon w vin pi grav serye. Nou ankouraje w konnen ki sentòm pou w veye ak kijan pou w jere yo san danje ak nan fason efikas pou sante w ak sante tibebe w la.

Chanjman respirasyon ki nòmal pandan gwosès la

Li enpòtan pou sonje ke souvan ka gen souf kout nan gwosès nòmal san pa gen opresyon. Gen rive 70% nan tout fanm ansent yo ki santi souf kout nan twazyèm trimès la! Gen anpil chanjman nòmal ki rive nan kò ou ki ka lakòz sansasyon souf kout sa a. Pandan gwosès ou ap pwogrese, matris ou agrandi epi pouse moute sou poumon ou ak misk respiratwa yo, ki redwi espas pou poumon yo elaji. Akòz yon ogmantasyon nan demand souf kout ou ak ogmantasyon nivo òmòn, kò ou ap travay pi di epi l ap konsome plis oksijèn. Pa konsekan, kò ou bezwen respire plis pou konpanse. Tout chanjman sa yo lakòz yon sansasyon souf kout ki toutafè nòmal, ki ka kòmanse byen bonè nan gwosès la epi ki gen tandans rive nan tout nivo nan twazyèm trimès la. Pa konsekan, li enpòtan pou ou kapab fè diferans ki genyen ant sa ki ka souf nòmal gwosès la ak sa ki souf kout anòmal ki koze pa opresyon ou. Siy ki ka fè remake se opresyon k ap vin pi grav ki lakoz, sètadi li pa grasa souf nòmal gwosès gen ladan sentòm tankou tous, souf anlè, ak redisman nan pwatrin.

Remake byen ke pandan gwosès la, menm byen ta nan gwosès lè matris la si tèlman elaji li sanble pa kite plas pou poumon ou, kapasite w pou rann souf ou rapidman soti poumon ou pa chanje. Siveyans fonksyon poumon ou ka fèt nan biwo a oswa lakay ou epi li ka itil pou diferansye souf nòmal gwosès la ak opresyon. Si w itilize yon debimèt lakay la, sonje ke vitès ou pose lè a ta dwe rete nòmal oswa nan nivo debaz ou pandan tout gwosès la. Sa vle di, diminisyon serye nan vitès ou pouse lè oswa lòt mezi pou respirasyon yo itilize nan biwo a pa ka grasa gwosès la. Si genyen yo, yo se akòz chanjman ki fèt nan tib respiratwa ou yo - sa vle di, akòz opresyon ou. (Gade Bwochi #7: Opresyon ak Kontwòl Debi Pwent (Vitès Ou Pouse Lè))

Fason opresyon ak gwosès afekte youn lòt

Jan li te masyone anvan, kontwòl opresyon pandan gwosès ka varye de moun a moun. Mekanis egzak ki lakòz chanjman opresyon pandan gwosès yo pa konprann konplètman, men li teyorize ke ogmante nivo òmòn matènèl (estwojèn ak pwojestewòn) gen yon relasyon konplike ak sistèm iminitè a epitou ak misk ki antoure pasaj yo, sa ki ka gen enpak sou kontwòl opresyon. Akòz ensètitud sou ki moun ki pral amelyore oswa vin pi mal pandan gwosès, li enpòtan pou swiv byen ak founisè opresyon ou yo. Konsa, nenpòt chanjman nan sentòm ou yo ka matche ak yon chanjman alè ak kòm sadwa nan medikaman ou yo.

Agravasyon yo gen tandans rive pi souvan nan dezyèm trimès la. Faktè risk pou yon agravasyon opresyon pandan gwosès gen ladan fimen, pran pwa twòp pandan gwosès, laj matènèl avanse, enfeksyon viris, pa pran medikaman preskri pou opresyon, ak asid sou lestomak san kontwòl (ki rele tou maladi asid sou lestomak ak lezofaj ki pote non brèf, GERD, an Anglè). Rechèch montre plizyè fwa ke opresyon matènèl mal kontwole asosye ak pi mal rezilta pou tou de manman ak tibebe, jan yo make nan Tablo ki anba a. Rechèch montre tou ke bon kontwòl opresyon diminye risk pou konplikasyon sa yo. Se poutèt sa, li absoliman esansyèl pou itilize estrateji kòrèk yo pou eseye anpeche agravasyon, epi lè yo rive, trete yo byen bonè, konsa anpeche agravasyon sevè ki ka anpeche fetis k ap devlope a jwenn oksijèn ke li bezwen pou grandi.

Fanm ansent ki gen opresyon ki mal kontwole gen plis risk pou yo:
Akouchman anvan lè
Timoun fèt twò piti
Pre-eklamsi (yon kalite tansyon wo ki ka mennen nan konplikasyon medikal grav pou manman ak tibebe pandan gwosès la)
Dyabèt jestasyonèl (ki se, dyabèt pandan gwosès)
Akouchman sezaryèn
Kenbe opresyon byen kontwole pandan gwosès la diminye risk pou tout konplikasyon sa yo.

Prevansyon agravasyon opresyon pandan gwosès la

Deklanchè

Li toujou enpòtan pou evite deklanchè opresyon, men li vin pi enpòtan toujou lè ou ansent.

Enfeksyon viris respiratwa yo se deklanchè ki pi komen pou opresyon nan gwosès la. Kidonk, rete lwen moun ou konnen ki malad, epi lè ou pa kapab evite kontak malad, mete yon mask. Tcheke ak founisè medikal ou yo pou asire w ke ou ajou ak tout vaksen yo rekòmande pou ou. Fanm ansent ki gen opresyon ta dwe asire ke yo pran vaksen kont grip (gwo grip) chak ane yo. Grip la ka patikilyèman grav kay fanm ki ansent epitou pi mal kay moun ki gen opresyon.

Kite fimen sigarèt trèzenpòtan pandan gwosès pou sante matènèl ak fetis la, men patikilyèman kay yon moun ki gen opresyon. Yon moun ki gen opresyon ki fimen gen prèske de fwa edmi plis chans pou agravasyon pase yon moun ki gen opresyon ki pa fimen.

Evite lòt deklanchè komen tankou pousyè, mwazi, oswa kèlkeswa sa ou konnen li ye ki pwovoke opresyon ou, tankou pafen oswa pwodwi netwayaj ki fò, ap mennen tou nan siksè.

Egzèsis se yon sèl deklanchè opresyon ke nou ankouraje pandan gwosès la. Si w bezwen l, sèvi ak bwonkodilatatè rapid ou a anvan ou fè egzèsis pou anpeche seray tib bwonch ou yo akòz egzèsis, epi rete aktif ak anfòm!

Lòt Kondisyon kwonik ki gen rapò yo

Kèk kondisyon medikal kwonik ki san kontwòl ka mennen tou nan pi mal kontwòl opresyon pandan gwosès (ak nan opresyon an jeneral). Asire w ke asid nan lestomak ou a ak rim dèyè gòj yo byen jere ka pafwa sèl bagay ou bezwen fè pou evite plis medikaman pou opresyon pandan gwosès ou. Fanm ansent yo pi fasil pou agravasyon asid nan lestomak ak sentòm nen yo akòz chanjman òmon yo. Sèten estrateji ki pa mande pran medikaman ki ka itilize pou anpeche dlo si sou lestomak gen ladan dòmi ak tèt ou wo lannuit, pa manje twò pre lè dòmi, ak bon chwa dyetetik. Leve tèt aswè itil tou pou anpeche rim dèyè goj, menm jan ak rense nen yo ak dlo sale (saline). Si mezi debaz sa yo pa mache, li itil pou diskite sou pwochen etap yo ak founisè medikal ou paske gen anpil medikaman san preskripsyon ak preskripsyon ki ka ede e ki san danje pou manman ak tibebe pandan gwosès la.

Tretman opresyon pandan gwosès la

Erezman, pi fò nan medikaman yo itilize pou trete opresyon yo konsidere kòm san danje pou itilize pandan gwosès ak bay tete. Si w ap panse pou vin ansent oswa si w ansent, li enpòtan pou w diskite sou plan tretman w ak founisè swen pou opresyon w la. An jeneral, bronkodilatatè pou rale ki aji vit/dire kout (pa egzanp, albuterol ak levalbuterol); kòtiko-estewoyid pou rale (pa egzanp, beclomethasone, budesonide, ciclesonide, fluticasone furoate, fluticasone propionate, ak mometasone); ak bronkodilatatè beta-agonis ki dire lontan an konbinezon ak yon kòtiko-estewoyid pou rale (pa egzanp, *Advair*®, *AirDuo*®, *Breo*®, *Breyna*®,

Symbicort[®], *Dulera*[®], *Wixela*[®]) yo tout konsidere kòm san danje. Yon gwo rejis fanm ansent dokimante sekirite estewoyid pou rale ki rele budesonide (*Pulmicort*[®]) pandan gwosès la; e kèk founisè medikal ka prefere esteroyid pou rale sa a an patikilye pou itilize pandan gwosès la. Yo te etidye inibitè likotrayin (leukotriene) lan ki rele montelukast tou epi yo konsidere li san danje nan gwosès la. An jeneral, li mye pou ou kontinye inalate opresyon ke ou t ap pran anvan gwosès olye ke eseye sispann yo, paske kontwòl opresyon ki anpire se pi gwo risk pou ou menm ak fetis ou k ap devlope a, anpil anpil plis pase nenpòt risk teyorik pou fetis la akoz medikaman ou enspire yo sou tib respiratwa w yo.

Pou yon agravasyon sevè sentòm opresyon yo, tretman prensipal la se estewoyid ou pran nan bouch, tankou prednisone oswa *Medrol*[®]. Nan etid laj yo, yo te jwenn estewoyid oral yo administre pandan premye trimès la ki asosye ak yon ti risk ogmante pou bouch oubyen palèt fetis la fann. Etid ki piti yo te jwenn yon ti kras ogmantasyon risk pou akouchman twò bonè ak timoun fèt twò piti. Sepandan, chèchè etid yo pa t 'kapab eskli posibilite ke rezilta sa yo te plis akòz gravite opresyon manman yo olye ke estewoyid yo menm. Vreman vre, gwo etid ki egzamine risk pou akouchman anvan tèm nan manman ki gen opresyon te jwenn ke risk la te rete nòmal ak jesyon aktif opresyon yo. Sa vle di, gen chans pou plis risk nan pa trete yon agravasyon pase nenpòt risk nan estewoyid yo menm.

Paske yo yon ti jan nouvo, antikò monoklonal oswa "biyolojik" yo itilize pou trete opresyon sevè (tankou *Cinqair*[®], *Dupixent*[®], *Fasenra*[®], *Nucala*[®], *Tezpire*[®], and *Xolair*[®], ki diskite plis nan bwochi #11: "'Biyolojik ' Yo itilize pou Trete Opresyon") gen mwens enfòmasyon pou sipòte sekirite yo pandan gwosès oswa bay tete epi yo ta dwe diskite sou yon baz ka pa ka ak founisè opresyon ou ak obstetrik ou yo.

Ki sa ou dwe atann apre akouchman

Pifò moun ki fè eksperyans chanjman nan kontwòl opresyon yo pandan gwosès ka espere ke yo pral retounen nan nivo kontwòl anvan gwosès yo nan twa mwa apre akouchman an. Si sentòm opresyon ou yo te vin pi mal oswa amelyore pandan premye gwosès ou a, anjeneral ou ka espere yon chanjman menm jan an nan gwosès ki vin apre yo, byenke se pa pou di ke li pral soti konsa fòsaman.

Opresyon ak bay tete

Se sèlman yon ti kantite medikaman pou opresyon yo enspire ki pase nan lèt tete. Yo pa te wè li asosye ak okenn risk pou ti bebe a. Bay tete gen anpil benefis sante pou tibebe a, kidonk si w gen nenpòt kesyon konsènan sekirite medikaman opresyon w yo pandan w ap bay tete, ou ta dwe diskite sou yo ak founisè medikal ou yo.

Lòt Resous

MotherToBaby se yon resous benevòl pou fanmki ansent oswa k ap bay tete, fanmi yo ak founisè swen sante yo. Li bay enfòmasyon ajou, ki baze sou prèv sou sekirite medikaman ak lòt ekspozisyon pandan gwosès ak pandan y ap bay tete.

- **Resous Opresyon MotherToBaby**
 - <https://mothertobaby.org/pregnancy-breastfeeding-exposures/asthma/>
- **Fich Enfòmasyon sou Medikaman MotherToBaby**
 - <https://mothertobaby.org/fact-sheets/>
- **Kolèj Ameriken pou Alèji, Opresyon, ak Imunoloji (American College of Allergy, Asthma, and Immunology)**
 - <http://acaai.org/asthma/who-has-asthma/pregnancy>