

خارش در دوران بارداری

مراقبت در منزل:

لسیتین: نوعی چربی اشباع نشده است. بدن خود به صورت طبیعی مقداری لسیتین تولید می کند. لسیتین در غشای سلولی غذاهای حیوانی و گیاهی نیز وجود دارد. بر اساس تحقیقات صورت گرفته مصرف لسیتین می تواند مانع پیشرفت کلستاسیز شود. مواد غذایی که شامل لسیتین هستند شامل موارد زیر می باشد:

- ✓ محصولات سویا، روغن ذرت، بادام زمینی منابع لسیتین گیاهی هستند .
- ✓ گوشت و انواع محصولات لبنی، سفیده ی تخم مرغ منابع لسیتین حیوانی هستند .
- ✓ برای جلوگیری از مصرف بیش از حد کلسترول از منابع لبنی و گوشتی کم چرب استفاده کنید .
- ✓ در مصرف محصولات سویا زیاده روی نکنید و سعی کنید تعادلی بین منابع حاوی لسیتین گیاهی و حیوانی برقرار کنید.
- ✓ از صابون های ملایم استفاده کنید و دقت کنید آن را به خوبی آبکشی کنید و سپس به آرامی پوست را خشک کنید.
- ✓ پس از استحمام از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید .
- ✓ لباس های نخی و گشاد بپوشید و هنگام گرمای روز از خانه خارج نشوید زیرا حرارت خارش را زیاد تر می کند.
- ✓ نواحی که دچار خارش می شوند را در آب ولرم قرار دهید .
- ✓ برای بعضی خانوم ها استفاده از حمام آب گرم جهت کاهش خارش توصیه می شود.
- ✓ استفاده از یخ نیز برای مدت زمان موقت می تواند منجر به کاهش خارش شود. اما باید توجه داشته باشید که بهتر است یخ را بدون واسطه و هیچ پوششی روی پوست قرار ندهید. بهتر است یخ را ابتدا در یک پوشش قرار داده و سپس آن را روی محل خارش بگذارید .

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

- در صورتی که در طی دوران بارداری خود به خصوص سه ماهه سوم بارداری دچار خارش شدید حتما به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت بروز زردی
- در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده (تهوع، استفراغ، خواب آلودگی و فشار خون بالا و ضعف)
- در مورد خارش شامل تمام موارد مثل واکنش های حساسیتی_کلستاز می شود.
- اجتناب از مواد محرک - استفاده از دستکش وقتی با مواد محرک کار می کنید.
- کاهش استفاده از صابون (از یک نرم کننده یا پماد برای کاهش علائم خارش استفاده کنید).
- در کلستاز اغلب چربی ها جذب ضعیفی دارند بنابراین از چربی های مفید که در غذاهایی مثل: ماهی، مغزها، غلات، روغن نارگیل وجود دارد استفاده شود.
- رژیم غذایی حاوی فیبر زیادی باشد .
- به دلیل اینکه در کلستاز جذب ویتامین K کاهش می یابد غذاهای حاوی ویتامین K مانند سبزیجاتی که برگ سبز دارند (اسفناج) استفاده نمائید.
- مایعات فراوان در بیماران مبتلا به کلستاز به علت تسهیل دفع سموم توصیه می شود.
- عدس و لوبیا بهترین منبع برای تامین پروتئین در بیماران کلستاتیک هستند .