



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی و درمانی سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی



مرکز آموزشی و درمانی

سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی

ویار

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

شماره واحد آموزش به بیمار: ۰۲۶۳۵۷۷۱۱۲۵

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

شرح وضعیت :

ویار به دلیل به هم خوردن تعادل بین انتقال دهنده‌های عصبی بدن مادر و حالت روحی و روانی خاص و همچنین نیازهای تغذیه‌ای او به وجود می‌آید. اگرچه هنوز علت دقیق ویار مشخص نشده اما نظریه‌های مختلفی در این باره ارائه شده است.

در بیشتر موارد، مادران به مواد خوراکی عادی میل شدیدی پیدا می‌کنند اما برخی افراد و یارهای عجیبی دارند یعنی مواد غیرخوراکی از قبیل خاک، گچ، صابون، مداد شمعی، برفک‌های فریزر و... در این حالت خانم باردار آن ماده را بدون هیچ محدودیتی می‌خورد که برای سلامت خود و جنینش واقعاً خطرناک است. اگرچه دلیل این هوس مادران باردار هنوز دقیقاً مشخص نیست. اما تحقیقات نشان داده زنانه که در دوران بارداری چنین موادی را طلب می‌کنند، معمولاً ماده مغذی‌ای را در بدنشان کم دارند که این ماده معمولاً آهن است.

علل شایع:

تمایل به برخی غذاها در واقع درخواست بدن به موادی است که نیاز دارد. مثلاً وقتی هوس پنیر می‌کنید ممکن است بدن‌تان به کمی سدیم بیشتر نیاز داشته باشد یا اگر دل‌تان یک همبرگر بزرگ بخواهد ممکن است بدن‌تان پروتئین، سدیم و پتاسیم بیشتری بطلبد یا در صورتی که تمایل به مصرف بستنی داشته باشید بدن شما نیاز به کلسیم و چربی بیشتری داشته باشد. به عبارتی آن‌چه شما را بی‌تاب می‌کند، دقیقاً همان خوراکی به خصوصی که ویارش را کرده‌اید نیست، بلکه بدن‌تان احتمالاً به ماده غذایی به خصوصی که در آن خوراکی وجود دارد، نیاز دارد.

عوارض احتمالی:

سطح هورمون‌های بدن در طول بارداری می‌توانند حس چشایی و بویایی خانم‌ها را تغییر دهند به همین دلیل مادر به برخی بوها و مزه‌ها علاقه زیادی نشان می‌دهد و در مقابل از بعضی بوها و مزه‌ها گریزان می‌شود (بیماری صبحگاهی و حالت تهوع ناشی از آن).

کمبود موادی مانند آهن، کلسیم و روی می‌تواند دلیلی برای تمایل مصرف مادر به مواد غیر خوراکی باشد.

در صورتی که مادر باردار در طی بارداری تمایل به مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، گچ، صابون، مداد شمعی، برفک‌های فریزر و... را داشته باشد امکان بروز مشکلات زیر وجود خواهد داشت.

مسمومیت در دوران بارداری

اختلالات تکاملی، مهارت‌های کلامی، کاهش ضریب هوشی، مشکلات شنوایی، ناتوانی در یادگیری، اختلال کم‌توجهی و معلولیت جسمی برای نوزاد.

درمان:

مهم‌ترین هشدار درباره ویار مادران باردار جایگزین نکردن ویارانه‌ها به جای وعده‌های اصلی غذایی مادر است. به عبارتی مادران نباید ویارانه را در زمانی که چند ساعت گرسنه مانده‌اند و قند خون‌شان پایین است، میل کنند؛ زیرا دیگر میلی به خوردن وعده اصلی غذایی نخواهند داشت و نیازهای تغذیه‌ای اصلی خود و جنین‌شان تأمین نمی‌شود.

توصیه می‌شود به محض تمایل به خوردن ماده‌ای غیرخوراکی، پزشک متخصص معالجتان را در جریان بگذارید تا آزمایش‌های فقر آهن و مراقبت‌های لازم را برای‌تان تجویز کند.

♦ رژیم غذایی:

- صبح به محض بیدار شدن و ترک رختخواب، کمی نان خشک یا بیسکویت بخورید.
- توصیه می شود که نیم ساعت قبل و نیم ساعت بعد از صبحانه و حتی در حین خوردن صبحانه، مایعات ننوشید چون نوشیدن مایعات تهوع را تشدید می کند.
- تعداد وعده های غذایی را زیاد و مقدار غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به این صورت که به جای 3 وعده، 5 تا 6 وعده کوچک غذا بخورید تا معده شما هیچ وقت خالی نماند چون خالی ماندن معده دستگاه گوارش را تحریک می کند.
- بهتر است که از مصرف سیر، پیاز و کلم که ترکیبات گوگردی بودار و محرک دارند خودداری کنید.
- توجه داشته باشید که غذاهای سرخ کرده و چرب و سس دار هم به علت تشدید اسید معده، می توانند باعث تشدید حالت تهوع شوند.
- هنگام آشپزی پنجره ها را باز کنید که بوی حاصل از طبخ غذا بیرون برود تا معده شما را تحریک نکند.
- توصیه می شود از عطرها و تند و محرک استفاده نکنید.
- برای بعضی از خانم های باردار خوردن شیرینی ها و مواد نشاسته ای باعث کاهش حالت تهوع می شود.



♦ مراقبت:

بهترین راه حل این است که جایگزین و بار معین کنید. بهتر است ببینید و یارتان نشانه چیست و آن را با مواد سالم تر جایگزین کنید مثلاً اگر هوس همبرگر کرده اید، سراغ اولین مغازه فست فود نروید بلکه خودتان کمی گوشت چرخ شده را بدون چربی و روغن در تابه کباب کنید. به جای خوردن یک شیرینی مربایی، کمی نان و عسل طبیعی بخورید.

♦ در چه شرایطی به پزشك مراجعه نمایید؟

در صورتی که حالت تهوع شما بسیار شدید بوده به شیوه ای که قادر به مصرف هیچ گونه مواد غذایی نباشید. در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.

