

SAAUKSTĒŠANĀS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Patstāvīgais darbs kursā "Ausu, kakla, deguna slimības"



Linda Vītuma
Pavasaris 2012

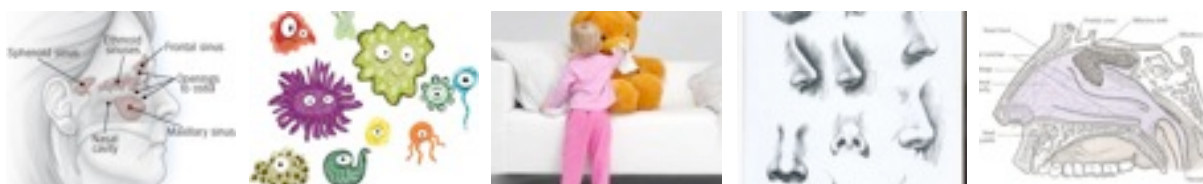
SAAUKSTĒŠANĀS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Patstāvīgais darbs kursā "Ausu, kakla, deguna slimības"

Linda Vītuma

Pavasaris 2012

Vairāk kā 200 antigēniski atšķirīgi vīrusi izraisa biežākās saaukstēšanās, faringītus, laringītus, bronhītus un pneimonijas. Rinovīruss, koronavīruss un adenovīruss ir biežākie saaukstēšanās izraisītāji. RNS saturošie rinovīrusi un koronavīrusi parasti izraisa vienkāršakas, pašlimitējošas saslimšanas, kas izpaužas kā iesnas, šķavas un deguna gļotādas tūska. DNS saturošie adenovīrusi daudz biežāk izraisa klepu un apakšējo elpceļu iekaisumu, kā arī pneimoniju.



Saaaukstēšanās grūtniecības laikā

Par respiratoro vīrusu teratogēno (auglim kaitīgo) efektu nav vienprātības [1].

Pamanot pirmos saaukstēšanās simptomus, vislabākā ārstēšana ir gultas režīms - atpūta, jāuzņem daudz šķidruma un liels C vitamīna daudzums, kā arī var lietot homeopātiskos preparātus [2]. Tvaika inhalācijas, deguna skalošana ar sālsūdeni (*glāze ūdens, 1/8 tējkarotes sāls un šķipsniņa sodas*), mentola tvaika inhalācijas, miegs un atpūta, kā arī medus un citrona sulas dzēriens var būt palīdzoši, tūskas un sāpju mazināšanai. Jāatceras, ka medikamenti mazina vienīgi saaukstēšanās simptomus, nevis ārstē vai saīsina saslimšanu [3].

Lietojot medikamentus saaukstēšanās simptomu mazināšanai, vienmēr rūpīgi jāizlasa medikamenta sastāvdaļu aprakstu. Lai arī netiek uzskatīts, ka deguna pilienu sastāvā esošās *phenylpropanolamine* un *ephedrine* paaugstinātu augļa attīstības traucējumu risku, nav arī pētījumu, kas pierādītu, ka šādi riski neeksistē. Ir pētījumi, kas uzrāda saikni starp *phenylpropanolamine* lietošanu un palielinātu sirdstriekas risku pieaugušo vecumā. Ir zināms, ka grūtniecības laikā vajadzētu izvairīties no *phenylephrine* lietošanas [3].


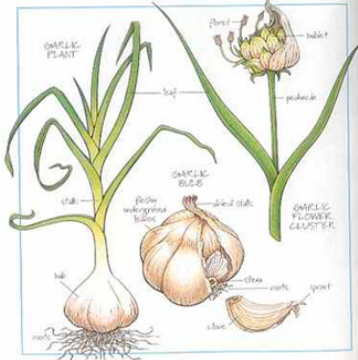


Aprūpes sniedzējam ir vērts atcerēties, ka saaukstēšanās var būt arī kādas citas saslimšanas simptoms, piemēram, bronhīta vai pneimonijas. Elpošanas grūtības var būt simptoms arī saindēšanās un sirds saslimšanu gadījumā [2].

Arī pirms augu preparātu lietošanas ir vērts pārliecināties, kuri augi nav ieteicami grūtniecības laikā. Galvenā augu grupa, kas ir **kontrindicēta grūtniecības laikā**, ir tā, kuru sastāvā ir *alkaloīdi*. Liela alkaloidu koncentrācija var radīt bojājumus sievietes un bērna aknām. Jāizvairās arī no augiem, kuri izteikti tonizē gremošanas trakta darbību, jo šī tonizējošā darbība atstāj ie-

spaidu arī uz dzemdi. Vēl piesardzīgiem ir jābūt ar augu grupu, kas tiek saukta par *emmenagogues* – menstruāciju izsaucēji. Turpmāk sniegts augu uzskaitījums, kuru lietošana grūtniecības laikā ir kontrindicēta, vai, kurus lietojot, ir jāievēro piesardzība.

Alveja, *Aloe vera*
Angelika, *Angelica sinensis*
Arnika, *Arnica montana*
Ārstniecības tauksakne, *Symphytum officinale*
Baltais āmulis, *Viscum album*.
Benediktadži, *Cnicus benedictus*
Biškrēsliņš, *Tanacetum vulgare*
Blusu mētra, *Mentha pulegium*.
Bumbuļainā asklēpija, *Asclepius tuberosa*
Damiāna, *Turnera aphrodisiaca*
Divvārpu efedra, *Ephedra vulgaris*
Dižskabārdis, *Stillingia sylvatica*
Dīzzirdzene, *Angelica archangelica*
Fitolaka, *Phytolacca decandra*
Galēga, *Galega officinalis*
Ganu plikstiņš, *Capsella bursa-pastoris*
Hinīnkoks, *Cinchona spp.*
Ipeka, *Ipecac ipechachuana*
Kadiķi, *Juniperis communis*
Kailā lakrica, *Glycyrrhiza glabra*
Kalme, *Acorus calamus*
Kanādas dzeltenā sakne, *Hydrastis canadensis*
Kanādas riekstkoks, *Juglans canadensis*
Kanādas sangvinārija, *Sanguinaria canadensis*
Kapmirte, *Vinca spp.*
Kliņģerīte, *Calendula officinalis*
Krūkļa miza, *Rhamnus purshiana*
Krūklis, *Rhamnus frangula*
Lakstainā kokvilna, *Gossypium herbaceum*.
Lupstājs, *Ligusticum porteri*.
Maijpuķīte, *Convallaria magalis*
Meiteņu zeltpipēnīte, *Tanacetum parthenium*.
Mežlillija, *Trillium spp.*
Muskatrieksts, *Myristica officinalis*
Paraistais slotzaris, *Sarothamnus scoparius*
Parastā bārbele, *Berberis vulgaris*
Parastā mālļēpe, *Tussilago farfara*
Pavasara gaiļbiksīte, *Primula veris*
Pelašķis, *Achillea millefolium*.
Pētersīļi, *Petroselinum crispum*.
Rabarberi, *Rheum palmatum*.
Rudens vēlziede, *Cochicum autumnale*
Salvija, *Salvia officinalis*
Sarsaparīla sakne, *Smilax officinale*
Smaillapu senna, *Cassia senna*
Smaržīgā rūta, *Ruta graveolens*
Sudrabsvece, *Cimicifuga racemosa*
Tūja, *Thuja occidentalis*
Uzpūstā lobēlija, *Lobelia inflata*
Vairoglapa, *Hydrocotyle asiatica*
Vairogveida podofīle, *Podophyllum peltatum*.
Vērmele, *Artemisia absinthum*.
Vībotne, *Artemisia vulgare*
Virpaparde, *Dryopteris filix-mas*
Žeņšeņs, *Panax quinquefolium*.
Zilais cohosh, *Caulophyllum thalictroides*

Lūk, augi, kuru lietošana **ir ieteicama** iesnu un saaukstēšanās gadījumā grūtniecības laikā [4].

Nosaukums	Attēls
<p>Ehinācejas sakne (<i>Echinacea purpurea</i>). Maigs bet efektīvs līdzeklis gan vīrusu izraisītu, gan bakteriālu saslimšanu gadījumā. Kombinācijā ar C vitamīnu, iespējams, tas ir viens no labākajiem pretsaukstēšanās līdzekļiem gan profilaktiskai, gan ārstnieciskai lietošanai. Tas mobilizē organisma imūnsistēmu. Auga preparāti jāsāk lietot pie visagrīnākajām saslimšanas izpausmēm. Jālieto ~30 pilieni tinktūras ik pa 4 stundām. Akūtāku simptomu gadījumā tinktūru var lietot biežāk (piem., ik pa 2 stundām) vai palielināt devu uz pusi (~60 pilieni tinktūras). Atveseļošanās gadījumā tinktūras lietošanu vajadzētu pārtraukt pakāpeniski. Ehinācija ir droša arī ilgstošai lietošanai.</p>	 <p>PURPLE CONEFLOWER <i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench ASTER FAMILY</p>
<p>Ķiploku limonāde. Nomizo 4 - 6 ķiploka daiviņas un iemet tās 1 litrā uzvārīta ūdens un vāra 30 minūtes, katlā ar vāku. Pievieno 1 - 2 citronu sulu un medu vai kļavu lapu sīrupu garšas uzlabošanai. Dzer siltu pa 1 tasei ik pēc 2 stundām. Var pagatavot arī sāļo šīs limonādes versiju, ķiploku novārījumam pievienojot buljona kubiņu vai miso zupu. Limonādei ir sildošs efekts, ko var baudīt jebkurā gadalaikā.</p>	
<p>Ingvera tēja (<i>Zingiber officinale</i>). 15 minūtes vāra 1 tējkaroti svaigi rīvēta ingvera 1 glāzē ūdens. Novārījumam piemīt antiseptiska iedarbība, kas rodas no ingverā esošajām ēteriskajām eļļām. Tēju var saldināt ar medu, un garšu var bagātināt ar citrona sulu. Lieto 1 tasi tējas ik pa 2 stundām. Tēja būs dziedinoša arī sāpoša kakla un elpceļu tūskas gadījumā.</p>	
<p>Kudzu (<i>Pueraria lobata</i>). Uzvāriet 1 tasi ābolu sulas un pievienojiet tai 1 tējkaroti kudzu, kas atšķaidīts ar 2 ēdamkarotēm auksta ūdens. Rūpīgi maisa 2 minūtes un izdzer. Var izmantot arī bumbieru sulu. Šķipsniņa kanēļa uzlabos gremošanu un saslidīs jūs.</p>	

Izmantotās literatūras saraksts

1. Williams Obstetrics, 23rd edition, McGraw-Hill, 2010, 1215.lpp
2. Anne Frye, "Holistic Midwifery. A Comprehensive Textbook for Midwives in Homebirth Practice", Volume 1, Care during pregnancy." Labrys Press, 2008, 968.lpp
3. Penny Simkin, "Pregnancy Childbirth and the Newborn", Meadowbrook Press, 2008, 114., 116.lpp
4. Aviva Jill Romm, "The Natural Pregnancy Book. Herbs, Nutrition and Other Holistic Choices", Celestial Arts, 2003, 83., 185-189.lpp