Kas ir agrīns grūtniecības zaudējums?

Tā ir spontāna grūtniecības pārtraukšanās līdz 13 grūtniecības nedēļām. To arī sauc par agrīnu spontānu abortu. Agrīna spontāna aborta pirmā izpausme var būt tā saucamais nenoticis aborts jeb missed abortion. Nenotikuša aborta gadījumā tiek konstatēts, ka grūtniecības attīstība ir apstājusies, taču sūdzību nav vai ir neliela asiņošana ar vai bez sāpēm. Kad grūtniecības audi sāk dalīties ārā no dzemdes, ir sāpes un asiņošana. Ja grūtniecības audi no dzemdes dobuma ir izdalījušies tikai daļēji, šādu situāciju sauc par nepilnīgu spontānu abortu. Pēc visu grūtniecības audu izdalīšanās no dzemdes dobuma, ir pilnīgs spontāns aborts.

Cik bieži sievietēm notiek agrīns spontāns aborts?

Grūtniecība līdz 13 nedēļām spontāni pārtraucas aptuveni 10% grūtnieču, taču risks palielinās ar vecumu – pēc 40 gadu vecuma agrīnu grūtniecības zaudējumu piedzīvo līdz 40-80% sieviešu.

Kāpēc notiek agrīns grūtniecības zaudējums?

Vairumā gadījumu grūtniecības pārtraukšanās notiek organisma un dabas pašregulācijas rezultātā, kad grūtniecība nevar attīstīties veselīgi. Tā nav sievietes vaina — ikdienas darbības, stress, sports vai emocionālais stāvoklis parasti nav iemesls.

Visbiežākais iemesls: ģenētiskas novirzes embrijā - tās rodas nejauši ap apaugļošanās brīdi, bieži hromosomu skaita vai struktūras kļūdu dēļ. Ķermenis vienkārši pārtrauc grūtniecību, kas nespēj attīstīties. 70–80% agrīnu spontāno abortu saistīti ar nejaušām hromosomu kļūdām, kuras nav iespējams ietekmēt, un to risks pieaug, palielinoties vecumam.

Citi iespējamie iemesli:

- hroniskas slimības (nekontrolēts diabēts, vairogdziedzera darbības traucējumi),
- imūnsistēmas īpatnības,
- dzemdes iedzimtas un iegūtas anatomiskās struktūras īpatnības (dzemdes starpsiena, mioma),
- hormonālie traucējumi (piem., nepietiekams progesterons),
- infekcijas,
- asins recēšanas traucējumi (retāk),
- smagas akūtas slimības, augsta temperatūra,
- dzīvesveida faktori: smēķēšana, alkohola lietošana, pārmērīgs svars.

Kā agrīns grūtniecības zaudējums tiek diagnosticēts?

Visbiežāk agrīnu grūtniecības zaudējumu diagnosticē, ja grūtniecei rodas **sūdzības par asiņošanu no dzimumceļiem**. Asiņaini izdalījumi nelielā apjomā salīdzinoši bieži var būt arī normāli noritošas grūtniecības gadījumā un tas nenozīmē, ka noteikti ir spontāns aborts. Ja ir neliela vai mēreni stipra asiņošana, nepieciešams sazināties ar ginekologu vai ģimenes ārstu. Spēcīga asiņošana un lēkmjveidīgas sāpes vēdera lejas daļā liecina par grūtniecības pārtraukšanos. Šādā gadījumā ir jāvēršas pēc neatliekamās palīdzības stacionārā.

Spontānā aborta diagnozi uzstāda, ja apskates laikā no dzemdes kakla novēro grūtniecības audu izdalīšanos, kā arī ultrasonogrāfiski. Ultrasonogrāfijā var precizēt, vai dzemdes dobumā ir grūtniecības audi. Dažreiz pēc pirmreizējās apskates diagnoze nav uzreiz skaidra, jo nevar precizēt, vai grūtniecības attīstība ir apstājusies vai vienkārši ir pārāk mazs grūtniecības laiks, lai novērtētu grūtniecības dzīvotspēju. Tāpēc ir nepieciešams veikt atkārtotus ultrasonogrāfijas izmeklējumus pēc 7-14 dienām ar vai bez grūtniecības hormona jeb cilvēka horiongonadotropīna (HCG) noteikšanu urīnā vai asinīs. Ja urīna grūtniecības tests ir negatīvs – tas liecina par pilnīgu spontānu abortu. Zems HCG vai tā līmeņa mazināšanās dinamikā norāda uz agrīnu grūtniecības zaudējumu.

Kāda var būt taktika agrīna grūtniecības zaudējuma gadījumā?

Agrīna grūtniecības zaudējuma gadījumā taktika var būt nogaidoša, var būt nozīmēta medikamentoza terapija vai ķirurģiska ārstēšana. Grūtniecības atrisināšanas mērķis ir sievietes veselībai drošā laika periodā (līdz 1 mēnesim) atbrīvot dzemdes dobumu no grūtniecības audiem.

Nogaidoša taktika	Medikamentoza terapija	Ķirurģiskā ārstēšana
Ķermenis pats izvada grūtniecības audus bez ārējas iejaukšanās. Tas var notikt vairākas dienas vai pat nedēļas pēc tam, kad tiek konstatēts spontāns aborts. Var rasties spēcīga asiņošana un lēkmjveidīgas sāpes. Dažkārt nepieciešams lietot pretsāpju līdzekļus (nesteroīdos pretiekaisuma līdzekļus, piemēram, Ibuprofen 400 mg perorāli 2-3 x dienā). Emocionāli var būt grūti, taču dažas sievietes dod priekšroku šai dabiskajai pieejai. Nepieciešamas kontroles vizītes, lai pārliecinātos, ka dzemde ir pilnībā iztīrījusies	Grūtniecības pārtraukšanās procesu paātrina ar zālēm, kas palīdz dzemdei dabiskā ceļā izvadīt grūtniecības audus. Izmanto medikamentu mizoprostolu (dažkārt kopā ar mifepristonu). Var būt spēcīgāka asiņošana un lēkmjveidīgas sāpes, stiprākas nekā mēnešreižu laikā. Medikamentus nozīmē stacionārā, taču grūtniecības pārtraukšanās var turpināties arī pēc izrakstīšanas no slimnīcas. Dažkārt nepieciešams lietot pretsāpju līdzekļus (nesteroīdos pretiekaisuma līdzekļus, piemēram, Ibuprofen 400 mg perorāli 2-3 x dienā). Nepieciešamas kontroles vizītes, lai pārliecinātos, ka dzemde ir pilnībā iztīrījusies. Ja terapija neizdodas, to var atkārtot vai pāriet uz ķirurģisku ārstēšanu.	Ārsts stacionārā vai dienas stacionārā izdala grūtniecības audus no dzemdes dobuma ar speciāla vakuumaspirācijas sūkņa palīdzību intravenozā anestēzijā. Procedūra ilgst apmēram 5–10 minūtes. Atveseļošanās ir ātra, un asiņošana parasti ir viegla. To veic, ja ir spēcīga asiņošana vai ir augsts asiņošanas risks, ja ir infekcijas pazīmes, ja sieviete pati to izvēlās, piemēram, kā ātru un kontrolētu ārstēšanas metodi.

Metodes efektivitāte.

60-80 % atkarībā no spontānā aborta veida.	Ja ir terapija tikai ar mizoprostolu: 75%. Mizoprostols kombinācijā ar mifepristonu: 80-90%.	98%, ļoti retos gadījumos var būt nepieciešama atkārtota procedūra.

Ko darīt, ja metode nedarbojas vai process aizņem pārāk ilgu laiku?

Nogaidoša taktika	Medikamentoza terapija	Ķirurģiskā ārstēšana
Ja 2-4 nedēļu laikā grūtniecības audi nav izdalījušies, ir nepieciešams pāriet uz medikamentozu vai ķirurģisku ārstēšanu.	Ja 2-4 nedēļu laikā grūtniecības audi nav izdalījušies, ir nepieciešams pāriet uz ķirurģisku ārstēšanu.	Ļoti retos gadījumos var būt nepieciešama atkārtota manipulācija.

Kādi var būt ieguvumi, izvēloties atbilstošo taktiku?

Dabīgs process – organisms pats izvada audus. Nav nepieciešama medikamentu lietošana (izņemot pretsāpju) vai manipulācijas. Nav uzturēšanās slimnīcā. Nav nepieciešama anestēzija. Var noritēt mājas apstākļos.	Nav ķirurģiskas iejaukšanās. Parasti notiek ātrāka nekā nogaidošās taktikas gadījumā.	Ātrākā un visefektīvākā metode. Parasti asiņošana un sāpes uzreiz mazinās. Parasti pietiek ar vienu manipulāciju.

Kādi var būt riski, izvēloties atbilstošo taktiku?

Process var ilgt līdz 4 nedēļām. 20–40% gadījumu nepieciešama papildus ārstēšana. Retos gadījumos var būt stipras sāpes un asiņošana, kā arī izveidoties infekcija.	Asiņošana un sāpes bieži stiprākas nekā menstruāciju laikā. Medikamenti var izraisīt sliktu dūšu, vemšanu, caureju, drudzi. 10–25% gadījumu nepilnīga iztīrīšanās.	Nepieciešama anestēzija. Ķirurģiskās manipulācijas risks: infekcija, perforācija (<1%). Var būt neliela smērēšanās un diskomforts pēc manipulācijas.

Visas trīs taktikas ir drošas un neietekmē auglību nākotnē!

Kādi būtu praktiski ieteikumi pēc agrīna grūtniecības zaudējuma atrisināšanas?

- Lai mazinātu infekcijas risku, ieteicams 1–2 nedēļas vai līdz beidzas asiņošana atturēties no dzimumdzīves, vannas, saunas, pirts un baseina apmeklēšanas, tamponu lietošanas.
- Lietot daudz šķidrumu, sāpju gadījumā nesteroīdos pretiekaisuma līdzekļus, piemēram, Ibuprofen 400 mg perorāli 2-3 x dienā.
- Kā ārsts rekomendējis - doties uz kontroles vizītēm, lai pārliecinātos, ka dzemde ir iztīrījusies un ārstēšana ir bijusi pilnīga.
- Sekot vispārējai pašsajūtai – ja parādās drudzis, tas var liecināt par infekciju, šādā situācijā ir jākonsultējas ar ārstu.
- Menstruācijas parasti atsākas 4-6 nedēļas pēc grūtniecības atrisināšanas.
- Apsveriet ģimenes plānošanu – ja nepieciešams, konsultējieties par kontracepcijas iespējām vai nākamo grūtniecību. Grūtniecības pārtraukšanas veidam ir nozīme nākošo grūtniecību plānošanā. Ja veikta ķirurģiska iejaukšanās, nākamo grūtniecību ieteicams plānot ne ātrāk kā pēc 3 mēnešiem. Ja nav veikta ķirurģiska iejaukšanās, ir vēlams sagaidīt vismaz vienas normālas mēnešreizes. Tomēr grūtniecība jāplāno tajā brīdi, kad jūtaties fiziski un emocionāli atveseļojusies. Plānojot nākamo grūtniecību, neaizmirstiet lietot folskābi un jodu. Ja neplānojiet tūlītēju grūtniecību, jāapsver efektīva kontracepcijas metode.

Kāds ir iespējamais emocionālais atbalsts pēc agrīna grūtniecības zaudējuma?

Pēc spontānā aborta katra sieviete vai ģimene jūtas citādāk. Visbiežākā sajūta ir skumjas un ir nepieciešams laiks, lai sērotu. Šīs sāpes parasti laika gaitā mazinās, lai gan atmiņas par zaudējumu var palikt ar Jums vienmēr. Spontānie aborti var izraisīt arī smagākas un ilgstošākas emocionālas sekas, tostarp depresiju, trauksmi vai posttraumatisko stresu. Ja jūtas kļūst par smagu nastu (ir bezmiegs, panikas lēkmes, depresijas simptomi, domas par kaitējumu sev), meklējiet palīdzību nekavējoties!
Šajā laikā īpaši svarīgi ir runāt ar cilvēkiem, kuri Jūs saprot — partneri, ģimeni, draugiem vai speciālistiem. Atcerieties: Jūs neesiet vainīga! Vairumā gadījumu grūtniecība apstājas attīstīties medicīnisku iemeslu dēļ, ko nav iespējams ietekmēt.

Psihoemocionālā atbalsta iespējas pacientiem un viņu tuviniekiem.

- **aSlimnīcas Kapelāna dienesta** psihoemocionālais un garīgais atbalsts:
  - 26487679, 67042728

- **Vienotais krīžu tālrunis** pilnībā bezmaksas un darbojas visu diennakti. Atbalstu iespējams saņemt latviešu, angļu un krievu valodā. Tas dod iespēju veikt arī pierakstu pie sertificēta psihologa. Ikviens pilngadīgs Latvijas iedzīvotājs var saņemt līdz pat 10 bezmaksas konsultācijām, kas tiek organizētas kādā no tiešsaistes platformām:
  - **116123 – psihoemocionālā atbalsta sniegšanai pieaugušajiem;**
  - **116111 – psihoemocionālā atbalsta sniegšanai bērnam vai pusaudzim;**
  - **116006 – ja esat kādā noziegumā cietušais**

- Vairāku organizāciju un arī **Zvaigžņu bērnu vecāku veidota vietne**, kurā varat atrast atbalstu un palīdzību. Grūtniecības laikā, dzemdībās vai īsi pēc tām mirušus bērnus mēs saucam par Zvaigžņu bērniem:
  - www.dveseludarzs.lv

- Biedrība **Krīzes grūtniecības centrs** ir dibināta ar mērķi sniegt konsultatīvo palīdzību neplānotas grūtniecības, pēc aborta, kā arī spontānā aborta vai pāragra bērna zaudējuma gadījumos. Mēs vēlamies palīdzēt ikvienam, kam nepieciešams atbalsts, lai pārvarētu šī zaudējuma sāpes:
  - 25120304, 22083263, zvanīt darbdienās no 10-17.00
  - www.krizescentrs.lv

- **Skalbes** sniedz profesionālu psiholoģisko palīdzību pieaugušajiem, bērniem un ģimenēm: psihologa, psihoterapijas speciālista un jurista konsultācijas, it īpaši krīzes situācijās:
  - 24551700 - Dienakts krīzes tālrunis;
  - www.skalbes.lv

- Psihologu konsultācijas un psihoterapija. Ģimenes psiholoģijas centrs **LĪNA**:
  - 29451188;
  - www.lina.lv .
  - Individuālie speciālisti (www.kpa.lv)

Pacienta atsauksmju/ sūdzību iesniegšanas kārtība SIA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca (informācija pacientam, īsā versija).

Jūsu viedoklis mums ir svarīgs! Mūsu mērķis ir droša, kvalitatīva un cieņpilna veselības aprūpe ikvienam pacientam. Jūsu atgriezeniskā saite palīdz identificēt problēmas, novērst riskus un uzlabot pacientu pieredzi. Visa saņemtā informācija, komentāri, ierosinājumi, sūdzības vai pateicības, tiek reģistrēta, analizēta un izmantota kvalitātes uzlabošanai.

Kā iesniegt atsauksmi.

- **Tiešsaistes forma:** https://aslimnica.lv/atsauksme/
- **Pacientu pieredzes aptauja**: https://aslimnica.lv/pacientu-pieredze/
- **Iesniegums e-pastā** (aslimnica@aslimnica.lv),
- **Personīgi visos stacionāros vai pa pastu** (SIA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca", Hipokrāta iela 2, Rīga, LV1079).

Kā iesniegt sūdzību.

1) **Kāpēc iesniegt sūdzību**: Ja vēlaties, lai situācija tiek pārbaudīta, sniegts paskaidrojums, veikti uzlabojumi vai labojumi (rēķini, administratīvas kļūdas, drošības uzlabojumi u.c.).

2) **Ko iekļaut sūdzībā.**

- Jūsu **vārds, uzvārds, kontaktinformācija**.
- Notikuma **datums un laiks, iesaistītās personas**.
- **Situācijas apraksts un vēlmes** (paskaidrojums, labojums, atvainošanās u.c.).
- Atzīme "Vēlos rakstisku atbildi" vai "Informācijai".

3)**Sūdzības iesniegšanas kārtība:**

- Ar drošu elektronisko parakstu parakstīts iesniegums nosūtāms Slimnīcai uz **e-pastu** aslimnica@aslimnica.lv vai **oficeālo elektronisko adresi** (e-adresi).
- Parakstīta vēstule **pa pastu** SIA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca", Hipokrāta iela 2, Rīga, LV1079, vai personīgi klātienē Slimnīcas stacionāru klientu apkalpošanas centros.

Mēs vēlamies, lai ikviens pacients jūtas uzklausīts, aprūpēts un cienīts.

Ja Jums rodas neskaidrības vai jautājumi, **aicinām vispirms runāt ar ārstējošo ārstu vai nodaļas personālu, vai sazināties ar Pacientu pieredzes vadītāju –** daudzus jautājumus izdodas atrisināt uz vietas, sarunas ceļā.

Ja problēma saglabājas vai vēlaties, lai situācija tiek izvērtēta, esam atvērti sūdzību izskatīšanai rakstiskā formā .

Palīdzība - ja nepieciešama palīdzība sazinieties ar Pacientu pieredzes vadītāju (Baiba.Iskrova@aslimnīca.lv) vai rakstiet https://aslimnica.lv/atsauksme/ ar norādi, ko vēlaties un kontaktinformāciju saziņai.

aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA