

تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ در بسیاری از اختلالات اتفاق می افتد



علت ها:

عفونت معده و روده :

التهاب معده و روده مشخصاً به وسیله عفونت های ویروسی و باکتریایی ناشی از آب یا غذای آلوده ایجاد می شود. علاوه بر تهوع و استفراغ ممکن است **اسهال** آبکی و گرفتگی های عضلات شکمی هم داشته باشید.

سردرد :

یک سردرد شدید مانند **میگرن** می تواند باعث ایجاد تهوع و استفراغ شود .

اختلالات گوش داخلی :

اختلالات گوش داخلی مانند بیماری حرکت نیز می تواند تهوع ایجاد کند.

درمان پزشکی :

درمان با داروهای ضد **سرطان** و اشعه درمانی غالباً با استفراغ همراه است .

سموم :

سطح بالای سموم مانند **الکل** ، **نیکوتین** و داروهایی مانند **آنتی بیوتیک ها** در خون می توانند باعث بروز تهوع و استفراغ شوند.

هورمون ها :

تغییرات هورمونی اوایل **حاملگی** می تواند منجر به حالت تهوع و استفراغ شود، همانگونه که موج هورمونی اغلب در دوره های **استرس** شدید می تواند چنین کاری را انجام دهد. مشکلات **غده تیروئید** نیز، چه هورمون زیاده از حد تولید شود و چه کم، می تواند باعث تهوع شود .

زخم گوارشی :

زخم های گوارشی، زخم های روبازی هستند که در آستر معده، قسمت های ابتدایی روده کوچک یا مری اتفاق می افتند. نشانه معمول زخم، سوزشی ما بین استخوان های قفسه سینه شمامست، ولی زخم ها در عین حال می توانند باعث تهوع و استفراغ نیز شوند .بسیاری از زخم های گوارشی ناشی از باکتری ای به نام " اچ پیلوری " هستند .

سنگ های کیسه صفرا:سنگ های کیسه صفرا، رسوبات جامدی از **کلسترول** و نمک های کلسیم هستند که در کیسه صفرا یا نزدیک مجاری صفراوی شکل می گیرند. گاهی سنگ های کیسه صفرا باعث تهوع، استفراغ، سوءهاضمه و درد شکمی می شوند .

اقدامات مراقبت از خود:

اگر شما احساس تهوع می کنید، این پیشنهادات می تواند به شما کمک کند:

***سخت نگیرید.** فعالیت می تواند تهوع را بدتر کند.

***آب زیاد بنوشید.** قطعات یخ یا نوشابه های میوه ای یخی را بمکید. جرعه های کوچک آب، چای کم رنگ نوشابه های غیرالکلی، نوشابه های ورزشی بدون کافئین یا هر دو را بنوشید. نوشیدن مایعات شکر دار ممکن است معده شما را نسبت به سایر مایعات آرام تر نماید .

***از بوهای غذایی پرهیز کنید:** غذا نپزید، از رفتن به رستوران ها و سایر مکان هایی که بوی غذا می دهند، پرهیز کنید.

***غذاهای سهل الهضم بخورید.** با غذاهای سهل الهضمی مانند ژلاتین، کلوچه ها و نان برشته شروع کنید. وقتی این غذاها را تحمل کردید، غلات، برنج و میوه ها را امتحان کنید. از غذاهای چرب و چاشنی دار پرهیز نمایید .

چه وقت به پزشک مراجعه کنم:

وجود حالات گاه به گاهی تهوع و استفراغ معمولاً نگران کننده نیست. در موارد زیر با پزشک مشورت نمایید :

1- تهوعی که همراه با درد یا سردرد شدید باشد، به خصوص اگر این نوع سردرد را پیش از این نداشته اید.

2- اگر مدت 24 سات قادر به نوشیدن هیچ چیز نباشید.

3- استفراغ بیش از دو یا سه روز ادامه داشته باشد.

4- اگر کم آب شده اید و تشنگی بیش از حد دارید. ادرارتان کم شده یا ادرار ندارید و دچار ضعف، گیجی و سبکی سر شده اید.

-استفراغ شما حاوی میزان قابل توجهی خون است، یا قهوه ای تیره است.

تهیه کننده: سمیرا باقری

سوپروایزور آموزشی

گروه هدف: بیماران محترم