



تهوع و استفراغ:

تهوع نوعی حالت است که قبل از بالا آوردن غذا از لوله گوارش به بیرون دهان احساس می‌شود. نوعی احساس است همراه با حرکت معکوس اندام‌های گوارشی که معده برای بیرون‌راندن چیزی که در داخل آن است، انجام می‌دهد. در این حالت انسان وادار به استفراغ می‌شود. حالت تهوع و استفراغ، ۲ عارضه ناخوشایندی هستند که تقریباً همه ما چندین بار در طول زندگی تجربه کرده‌ایم. این ۲ عارضه معمولاً با درد شکمی و احساس ناراحتی در دستگاه گوارش ایجاد می‌شوند. به طور کلی تهوع و استفراغ ممکن است بر اثر عوامل مختلفی بروز پیدا کنند و به کمک راه‌کارهای درمان خانگی خیلی زود برطرف شوند؛ اما در صورتی که با تهوع شدید و استفراغ مکرر مواجه باشید، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا این عارضه می‌تواند نشانه‌ای از بیماری جدی باشد



علت تهوع و استفراغ:

تهوع و استفراغ ممکن است به دنبال یکدیگر یا به صورت جداگانه بروز پیدا کنند. معمولاً زمان بروز این ۲ عارضه می‌تواند به تشخیص علت ایجاد آن‌ها کمک کند. به عنوان مثال، اگر مدت کوتاهی پس از غذاخوردن دچار حالت تهوع و استفراغ شدید، احتمالاً این عارضه به دلیل مسمومیت غذایی، گاستریت (التهاب معده)، پرخوری عصبی، زخم معده عصبی یا شوک آنافیلاکسی (حساسیتی) بروز کرده است. تهوع در بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های بدن دیده می‌شود مانند مشکلات گوارشی مانند هلیکوباکتر، عفونت‌ها به خصوص عفونت‌های روده‌ای، عارضه جانبی بسیاری از داروها، مشکلات گوش میانی و سرگیجه، بیماری‌های کبد، اختلالات مغز و دستگاه عصبی مرکزی و نشانه‌های بارداری

شایع‌ترین علت استفراغ در کودکان:

- بیماری حرکت (حرکت ماشین)
- سرفه
- پرخوری
- بیماری‌های همراه با تب بالا
- آلرژی به شیر
- انسداد روده

شایع‌ترین علت استفراغ در بزرگسالان:

- زخم معده
- حمله قلبی
- داروهای تحریک‌کننده
- درد شدید
- استرس بالا
- بیماری حرکت
- ماه‌های اولیه بارداری
- بیماری کیسه صفرا
- مسمومیت غذایی
- ورود عفونت به معده و روده
- واکنش به بعضی رایحه‌ها
- ضربه سر یا ضربه مغزی
- تومور مغزی
- پرخوری عصبی
- برخی از سرطان‌ها
- فلج معده
- انسداد روده
- اختلالات روانی
- آپاندیسیت
- مصرف زیاد الکل



تهوع و استفراغ



پزشک تاییدکننده: دکتر حسنا تاجیک

واحد آموزش سلامت بیمارستان فوق تخصصی
قائم (عج)



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج) رشت، ارائه خدمات ایمن، اثربخش و بیمار محور
با رعایت استانداردهای متعالی در محیطی زیبا، آرام و دلپذیر راسالت خود می‌داند.

روش پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ

راه کارهای مختلفی وجود دارند که می‌توان آن‌ها را برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ امتحان کرد؛ از جمله:

به جای سه وعده غذایی بزرگ، در طول روز وعده‌های غذایی کوچک بخورید.

آهسته غذا بخورید.

از خوردن غذاهایی که هضم‌شان سخت است، اجتناب کنید.

در صورتی که با خوردن غذاهای داغ به شما حالت تهوع دست می‌دهد، از غذاهای سرد یا به دمای محیط رسیده، استفاده کنید.

پس از غذاخوردن، استراحت کنید به طوری که سر حدود ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از پاها قرار بگیرد.

حین خوردن وعده‌های غذایی مایعات ننوشید و آن را به بعد از اتمام غذاخوردن موکول کنید.

بعد از اینکه احساس تهوع در شما کمتر شد، مجددا شروع به غذاخوردن کنید.

رشت، بلوار شهید افتخاری

ghaeminhospital



<https://www.ghaem-hospital.ir>



ghaeminhospital@gmail.com



۰۱۳-۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳-۳۳۵۶۵۰۱۰