

حالت تهوع احساس بیماری یا تهوع در معده است و استفراغ بالا آمدن غذا یا مایعات از معده است. حتی زمانی یک فرد در مورد غذا فکر نمی کند هم تهوع رخ می دهد. حتی یک فرد اگر چیزی نخورده باشد و تهوع نداشته باشد هم می تواند استفراغ کند. تهوع یا استفراغ با خوردن هر چیزی که با شما سازگار نیست، توسط باکتری های موجود در مواد غذایی، عفونت یا رادیوتراپی یا شیمی درمانی برای درمان سرطان ایجاد می شود. بسیاری از مردم با وجود این درمان ها تهوع و استفراغ کم دارند یا تهوع و استفراغ ندارند. برای بعضی دیگر، فقط فکر در مورد یکی از این درمان ها می تواند باعث تهوع یا استفراغ شود. سرطان به خودی خود می تواند باعث تهوع و استفراغ شود. استفراغ مکرر می تواند خطرناک باشد، زیرا می تواند منجر به کم آبی بدن شود. این می تواند همچنین باعث شوک یا آسیب راسیون مواد غذایی یا مایعات و خفگی شود. با پزشک خود در مورد آنچه که باعث تهوع و استفراغ شما می شود و اقداماتی که می توانید در مورد آن انجام دهید، صحبت کنید.

در جستجوی چه مواردی باشیم

- تغییر در عادات غذا خوردن
- بوی بدن دهان

- مشاهده مایعات بد بوی زرد یا سبز بر روی لباسها
- احساس ناراحتی در معده
- افزایش بزاق و تعریق که ممکن است قبل از استفراغ وجود داشته باشد.

بیمار چه می تواند انجام دهد

برای تهوع

- اگر حالت تهوع فقط بین وعده های غذایی اتفاق می افتد، وعده های غذایی مکرر، کوچک بخورید و میان وعده ای در هنگام خواب داشته باشید.
- مایعات شفاف سرد را به آرامی ، جرعه جرعه بنوشید. (مایعات شفاف مانند زنجبیل و آب سیب و آبگوشت و چای و ... هستند) همچنین ژلاتین را امتحان کنید.
- برای کمک به خلاص شدن از بوی بدن دهان، آبنبات سفت با رایحه دلپذیر مانند قطره لیمو با خوشبوکننده مصرف کنید. (اگر شما زخم های دهانی دارید آبنبات ترش مناسب نیست).
- غذاهای ملایم و مطلوب مانند نان خشک تست و کراکر بخورید.
- مواد غذایی سرد یا هم دمای اتاق برای کاهش طعم و بوی آن بخورید. از غذاهای چرب، سرخ شده، تند و بسیار شیرین اجتناب کنید.

- سعی کنید مقدار کمی از مواد غذایی سرشار از کالری که خوردن آنها آسان است (مانند پودینگ، بستنی، شربت، ماست و شیر را چندبار در روز بخورید. از کره، روغن، شربت ، سس و شیر در غذاها برای بالا بردن کالری استفاده کنید.
- غذاهایی را که دوست دارید، بخورید. بسیاری از مردم گوشت و گوشت قرمز را در طول درمان دوست ندارند. منابع پروتئینی دیگر مانند ماهی و مرغ و حبوبات و آجیل را امتحان کنید.
- غذاهای ترش ممکن است راحت تر تحمل شوند (مگر اینکه زخم دهانی وجود داشته باشد).
- حداقل یک ساعت بعد از هر وعده غذا در حالی که نشسته اید استراحت کنید.
- ذهن خودتان را با موسیقی آرام و برنامه های موردعلاقه تلویزیونی با حضور دیگران منحرف کنید.
- با پزشک خود در مورد حالت تهوع صحبت کنید، زیرا داروهای متعددی برای کمک به شما وجود دارد.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اراک

کنترل تهوع و استفراغ



واحد آموزش دفتر پرستاری

مراقبان چه می توانند انجام دهند

- زمانی که بیمار احساس تهوع دارد، غذاهایی را تهیه کنید که بوی کمتری دارند، برای کاهش بو از فن و هود آشپزخانه استفاده کنید.
- مواد غذایی با بوی قوی یا ناخوشایند را حذف کنید.
- از قاشق و چنگال پلاستیکی به جای قاشق و چنگالی که طعم تلخ فلزی ایجاد می کنند، استفاده کنید.
- اگر بیمار در طول مدت روز استفراغ می کند، آنها را در همان روز برای کمک به تصمیم گیری در مورد جبران کم آبی شدید وزن کنید.
- برای کمک به بیمار جهت جلوگیری از کم آبی بدن و یبوست کمک کنید، هر کدام از این ها می توانند حالت تهوع را بدتر کنند.

با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار:

- ✓ برخی مواد استفراغ شده را آسیبده کرده است.
- ✓ بیشتر از ۳ بار در ساعت برای ۳ ساعت یا بیشتر استفراغ می کند.
- ✓ استفراغ خونی یا استفراغ قهوه ای دارد.
- ✓ قادر به استفاده از داروهای خوراکی نیست وضعف و سرگیجه دارد.

www.pishgiri.ir

منبع:

- داروهای ضدتهوع را با ظهور اولین نشانه های تهوع برای کمک به جلوگیری از استفراغ مصرف کنید.
- اگر شما قبل از شیمی درمانی یا ویزیت پزشک تهوع دارید، در مورد داروها، هیپنوتیزم، آرام سازی یا درمان رفتاری برای کاهش این مشکل سوال کنید.

برای استفراغ

- اگر شما در بستر هستید، ظرفی را در کنار خود قرار دهید.
- برای جلوگیری از استفراغ با ظهور اولین علائم تهوع دارو را مصرف کنید.
- مایعات را به شکل تکه های یخ و یا آبمیوه های یخ زده، که می تواند به آرامی استفاده شود، امتحان کنید.
- پس از توقف استفراغ، مصرف یک قاشق چای خوری مایع خنک را هر ۱۰ دقیقه شروع کنید، و به تدریج آن را افزایش دهید، اگر شما پس از یک ساعت یا بیشتر مصرف مایعات را تحمل کردید، مقادیر بیشتری را امتحان کنید.