

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه

مراقبت از خود در منزل را بدانید.

«سلامتی بزرگترین سرمایه انسان است، ما ضامن

سلامتی شما هستیم»

حالت تهوع و استفراغ، علت و درمان

حالت تهوع و استفراغ بیماری نیست اما نشانه بسیاری از بیماری‌ها و شرایط پزشکی مختلف مانند عفونت، مسمومیت غذایی، بیماری حرکت، پرخوری، انسداد روده، ضربه مغزی یا آسیب مغزی، آپاندیسیت و میگرن است. حالت تهوع و استفراغ گاهی اوقات می‌تواند نشانه بیماری‌های جدی‌تری مانند حمله قلبی، اختلالات کلیوی یا کبدی و اختلالات دستگاه عصبی مرکزی باشد.

تفاوت میان حالت تهوع و استفراغ چیست؟

حالت تهوع به معنای ناراحتی معده است که اغلب با میل به استفراغ همراه است اما همیشه منجر به استفراغ نمی‌شود. از سوی دیگر، استفراغ عبارت است از تخلیه اجباری یا غیرارادی محتویات معده از دهان. برخی از محرک‌هایی که در استفراغ دارند می‌توانند از معده و روده (عفونت، آسیب و تحریک غذایی)، گوش داخلی (سرگیجه و بیماری حرکت) و مغز (آسیب به سر، عفونت‌های مغزی، تومورها و سردردهای میگرنی) ناشی شوند.

چه کسانی بیشتر در معرض تجربه حالت تهوع و استفراغ

قرار دارند؟

حالت تهوع و استفراغ هم در کودکان و هم در بزرگسالان رخ می‌دهد. افرادی که تحت درمان‌های مرتبط با سرطان از جمله پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی قرار دارند بیشتر احتمال دارد که حالت تهوع و استفراغ را تجربه کنند. زنان باردار نیز در سه‌ماهه اول بارداری ممکن است حالت تهوع و استفراغ داشته باشند که به آن «بیماری صبحگاهی» گفته می‌شود. تخمین زده می‌شود که ۵۰ تا ۹۰ درصد زنان باردار

حالت تهوع را تجربه می‌کنند اما ۲۵ تا ۵۵ درصد از زنان باردار استفراغ را تجربه می‌کنند.

حالت تهوع و استفراغ چه عللی دارد؟

علل حالت تهوع و استفراغ کاملا مشابه یکدیگر هستند. عوامل بسیاری در حالت تهوع و استفراغ نقش دارند که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

- ✓ دریازدگی و سایر بیماری‌های حرکتی
- ✓ حالت تهوع بارداری در اوایل بارداری
- ✓ درد شدید
- ✓ قرار گرفتن در معرض سموم شیمیایی
- ✓ استرس هیجانی (ترس)
- ✓ بیماری کیسه صفرا
- ✓ مسمومیت غذایی
- ✓ سوءهاضمه
- ✓ ویروس‌های مختلف
- ✓ بوهای خاص

علل استفراغ با توجه به سن متفاوت است. استفراغ در بزرگسالان معمولا در نتیجه یک عفونت ویروسی و مسمومیت غذایی و همچنین در برخی موارد، در نتیجه بیماری حرکت و بیماری‌هایی است که فرد در آن تب بالایی دارد. علل استفراغ در کودکان نیز معمولا شامل عفونت ویروسی، مسمومیت غذایی، بیماری حرکت، پرخوری، سرفه و بیماری‌هایی است که کودک در آن‌ها تب بالایی دارد.

اگرچه این مسئله نادر است اما انسداد روده‌ها که اغلب در اوایل نوزادی اتفاق می‌افتد نیز می‌تواند موجب استفراغ شود. استفراغ معمولا بی‌ضرر است اما می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری جدی‌تر باشد. چند نمونه از بیماری‌های جدی که می‌توانند موجب حالت تهوع و استفراغ شوند عبارت‌اند از:

- ضربه مغزی
- آنسفالیت
- مننژیت

- انسداد روده
- آپاندیسیت
- سردردهای میگرنی

نگرانی دیگری که در مورد استفراغ وجود دارد، کم‌آبی بدن است. بزرگسالان کمتر در معرض کم‌آبی بدن قرار دارند زیرا معمولا می‌توانند علائم آن که شامل تشنگی و خشکی لب‌ها یا دهان است را تشخیص دهند. کودکان بیشتر در معرض کم‌آبی بدن هستند به‌خصوص اگر علاوه بر استفراغ، اسهال را نیز تجربه کنند. این مسئله به این دلیل است که کودکان خردسال در اغلب موارد نمی‌توانند به بزرگسالان اطلاع دهند که دچار کم‌آبی بدن هستند. بنابراین، اگر والد هستید و فرزندتان دچار حالت تهوع و استفراغ شده است لازم است مراقب علائم کم‌آبی بدن در کودک باشید. این علائم عبارت‌اند از:

- ✓ خشکی لب و دهان
- ✓ چشم‌های گودرفته
- ✓ تنفس یا نبض سریع

خوددرمانی برای حالت تهوع

برای درمان حالت تهوع در خانه، نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ فقط غذاهای سبک و ساده مانند نان و کراکر مصرف کنید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که طعم تند یا بسیار شیرینی دارند یا چرب یا سرخ‌شده هستند اجتناب کنید.
- ✓ مایعات سرد بنوشید.
- ✓ پس از غذا خوردن از انجام هرگونه فعالیتی پرهیز کنید.
- ✓ یک فنجان چای زنجبیل بنوشید.

خوددرمانی برای استفراغ

برای درمان استفراغ در خانه می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

- وعده‌های غذایی کوچک‌تر و با تکرار بیشتر داشته باشید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

تهوع و استفراغ

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ /
انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

همچنین، ممکن است متوجه شوید که ناخن‌هایتان ضعیف و شکننده شده‌اند. از سوی دیگر، استفراغ مداوم می‌تواند مینای دندان‌ها را خراب کند.

چگونه می‌توان از حالت تهوع و استفراغ پیشگیری کرد؟

شما می‌توانید با راهکارهایی مثل خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر در طول روز، آهسته غذا خوردن و استراحت کردن بعد از غذا خوردن، از حالت تهوع پیشگیری کنید. برخی افراد مطرح کرده‌اند که اجتناب از برخی گروه‌های غذایی و غذاهای تند از حالت تهوع آن‌ها جلوگیری کرده است. اگر حالت تهوع دارید، قبل از بلند شدن از تخت خود کراکرها را ساده بخورید و سعی کنید قبل از خواب، مواد غذایی پرپروتئین مانند پنیر، گوشت بدون چربی یا آجیل مصرف کنید.

از سوی دیگر، اگر استفراغ را تجربه می‌کنید سعی کنید مقدار کمی مایعات شیرین مثل نوشابه یا آبمیوه بنوشید. نوشیدن دمنوش زنجبیل یا خوردن زنجبیل نیز می‌تواند به آرام شدن معده شما کمک کند. علاوه بر این، از نوشیدن آبمیوه‌های اسیدی مانند آب‌پرتقال اجتناب کنید زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند موجب ناراحتی بیشتر معده شوند برخی داروهای بدون نسخه، مانند مکلیزین (بونین) و دیمن هیدرینات (درامامین) نیز می‌توانند تأثیرات ناشی از بیماری حرکت را کاهش دهند. علاوه بر این، به یاد داشته باشید که درحالی‌که در ماشین در حال حرکت نشسته‌اید مصرف تنقلات را محدود کنید و در صورتی‌که مستعد ابتلا به بیماری حرکت هستید مستقیماً به پنجره جلو نگاه کنید.

حالت تهوع و استفراغ علائم بسیار شایعی هستند که می‌توانند توسط عوامل متعددی ایجاد شوند. این علائم هم در کودکان و هم در بزرگسالان مشاهده می‌شود. باین‌حال، در افرادی که تحت درمان سرطان قرار دارند و همچنین در زنان باردار شایع‌ترند. برای درمان حالت تهوع و استفراغ راه‌های خانگی متعددی وجود دارد اما اگر این علائم نشان‌دهنده یک بیماری زمینه‌ای باشند، تشخیص این بیماری اهمیت زیادی دارد.

- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا هیدراته باقی بمانید اما سعی کنید جرعه‌های کوچکی مایعات با تکرار بیشتر بنوشید.
- تا زمان قطع شدن استفراغ از خوردن هر نوع غذای جامد اجتناب کنید.
- استراحت کنید.
- از مصرف داروهایی که ممکن است معده شما را ناراحت کنند، مانند داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی یا کورتیکواستروئیدها اجتناب کنید.
- برای جایگزینی الکترولیت‌های ازدست‌رفته، از محلول‌های آب‌رسان خوراکی استفاده کنید.

مراقبت پزشکی

پزشک قبل از اینکه دارویی تجویز کند، در ابتدا از شما سوالاتی در مورد زمان آغاز حالت تهوع و استفراغ و همچنین زمان تشدید آن‌ها می‌پرسد. او همچنین ممکن است در مورد عادات غذایی‌ای که دارید و همچنین این موضوع که چه چیزی حالت تهوع و استفراغ شما را بدتر یا بهتر می‌کند از شما سوال کند. برخی داروها می‌توانند به کنترل حالت تهوع و استفراغ کمک کنند که از میان آن‌ها می‌توان به داروهایی اشاره کرد که در زمان بارداری قابل‌مصرف‌اند. این داروها عبارتند از:

- پرومتازین (فنگان)
- دیفن هیدرامین (بنادریل)
- تری متوبنزامید (تیگان)
- اندانسترون (زوفران)

عوارض احتمالی استفراغ مداوم چیست؟

حالت تهوع و استفراغ در بیشتر موارد به‌خودی‌خود درمان می‌شود، مگر اینکه به یک بیماری زمینه‌ای مبتلا باشید. باین‌حال، لازم است بدانید استفراغ مداوم می‌تواند موجب کم‌آبی بدن و سوءتغذیه شود.