



اگر استفراغ کنید، کم آب شدن بدن را به دنبال دارد. در این زمان باید شروع به خوردن مایعات شفاف کنید. پس از استفراغ، دهان خود را بشویید، حدود ۳۰ دقیقه صبر کنید، سپس سعی کنید از مایعات شفاف مثل آب سیب، آب قره قاط، آب گوشت یا یخکم هایی که خودتان درست کرده اید بخورید.



تغذیه در تهوع

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۰۳۲۶۴۸۲۵-۰۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار ۱۴۰۳

اجتناب از خوردن غذا در یک اتاق گرم، یا جایی که بوهای آشپزی یا بوی دیگر به مشام میرسد. در صورت داشتن طعم بد در دهان، آب نباتهای بدون شکر با طعم نعنا و لیمو را برای کاهش آن امتحان کنید.



اگر تهوع دارید به پزشک خود بگویید زیرا دارویی هست که میتواند برای کاهش تهوع شما مفید باشد. این داروها باید طبق برنامه منظم و تجویز پزشک مصرف شود. ممکن است داروهای مختلفی امتحان شود تا بهترین دارو برای کاهش تهوعتان پیدا شود.



بیمارگرایی....

این راهنما جهت آشنایی شما با روش های جلوگیری از تهوع تهیه شده است.

امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

یک فرد می تواند حالت تهوع با یا بدون استفراغ داشته باشد. اگر علت تهوع شیمی درمانی باشد؛ حالت تهوع ممکن است، همان روز یا چند روز بعد از شیمی درمانی اتفاق بیفتد و این بستگی به دارویی دارد که استفاده می کنید. اگر از پرتو درمانی به شکم، قفسه سینه، مغز یا لگن استفاده کنید، تهوع می تواند در مدت کوتاهی پس از درمان شروع شود و به مدت چند ساعت ادامه یابد.

تهوع و استفراغ می تواند علل دیگری نیز داشته باشد.



1

چه کاری انجام دهیم؟

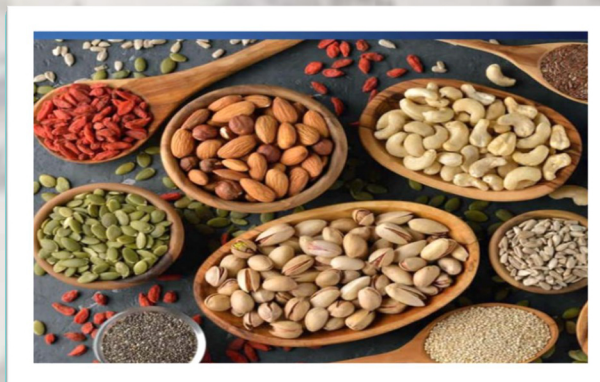
◀ خوردن ۶ تا ۸ وعده تنقلات یا وعده های غذایی کم حجم در روز به جای ۳ وعده غذایی بزرگ و پر حجم

◀ غذاهای خشک مانند بیسکویت، نان تست، غلات خشک یا نان خشک، هنگام بیدار شدن و هر چند ساعت در طول روز بخورید.

◀ غذاهایی که بوی تند و شدید دارند نخورید.

◀ خوردن غذاهای خنک به جای غذاهای گرم و تند.

◀ اجتناب از غذاهایی که بیش از حد شیرین، چرب، سرخ شده و یا تند است.



2

اگر پس از صرف غذا به استراحت نیاز دارید هنگام استراحت بالش بیشتری زیر سر خود بگذارید تا مانع برگشت غذا به گلو شود.

برای جلوگیری از کم آب شدن بصورت مداوم مایعات شفاف استفاده کنید؛ مایعاتی نظیر:

آب، آب میوه، ژلاتین و یخملکی که خودتان درست کرده اید.

در روزهایی که درمان دارید غذاهای شیرین، نرم، غذاهایی که هضم راحتی دارند بخورید. غذاهایی مانند فرنی و سوپ رشته فرنگی مرغ با نان برشته (نان خشک) را ممکن است معده نسبت به غذاهای سنگین بهتر هضم کند.



3