کد خبر: ۳۳۲۶۶۴
سه شنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۰ ۱۲:۳۷

روش های معجزه آسا درمان حالت تهوع

حالت تهوع یکی از مشکلات رایج گوارشی است که می توانید با روش های خانگی و بدون استفاده از دارو درمان کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، حالت تهوع یکی از مشکلات رایج و آزار دهنده گوارشی است که به علت عوامل مختلف ممکن است رخ دهد. معمولا برای درمان این عارضه از قرص های ضد تهوع استفاده میشود که عوارض جانبی بالایی دارد. به همین علت ما برای شما روش های گیاهی و خانگی درمان حالت تهوع را جمع اوری کرده ایم که در ادامه برای شما عنوان میکنیم.

علت حالت تهوع چیست؟

موارد بسیاری می‌توانند باعث ایجاد حالت تهوع شوند. برخی از مردم نسبت به حرکت یا نسبت به برخی غذاهای خاص، داروها یا اثرات برخی شرایط پزشکی به‌شدت حساس هستند. همه‌ی اینها می‌توانند باعث تهوع شوند. در اینجا برخی از علل رایج حالت تهوع را توضیح می‌دهیم.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه شود؟

در صورت عدم بهبود این وضعیت به مدت ۲ روز در بزرگسالان و ۱ روز در کودکان لازم است در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید و همچنین در صورت دارا بودن علائم زیر لازم است که به پزشک مراجعه کنید:

استفراغ کودکان زیر ۱۲ هفته
بیدار شدن از خواب و استفراغ کردن و ادامه دار بودن این وضعیت بیش از ۸ ساعت
تب بالا به همراه سردرد، سفتی گردن و جوش
داشتن علائم کمبود آب
درد شدید قفسه سینه و شکم
تاری دید
غش
رنگ پریدگی
عدم توانایی خوردن مواد غذایی بیش از ۱۲ ساعت
سردرد شدید
اسهال
افزایش تعداد تنفس و نبض
عدم بهبود در صورت استفاده از درمان های خانگی

از آن جایی که استفراغ به دلایل مختلفی در فرد بروز پیدا می‎کند، در جریان قرار دادن پزشک در رابطه با علائم آن بسیار مهم است و به تشخیص و درمان کمک خواهد کرد.

حالت تهوع را چگونه در خانه درمان کنیم؟

زنجبیل استفاده کنید

علت مؤثر بودن زنجبیل در تسکین حالت تهوع، وجود جینجرول در آن است که ترکیب بیواکتیو اصلی در زنجبیل محسوب می‌شود.

زنجبیل ادویه‌ای است که مصرف آن با خواص زیادی برای سلامتی بدن ارتباط دارد. این ادویه داروی طبیعی مشهور برای حالت تهوع محسوب می‌شود. نحوه‌ی اثرگذاری زنجبیل روی حالت تهوع مشخص نیست.

با این حال، محققان باور دارند ترکیبات موجود در این ادویه ممکن است مانند داروهای ضدتهوع عمل کنند. در حقیقت چندین مطالعه به این نتیجه رسیده‌اند که زنجبیل در کاهش حالت تهوع در موقعیت‌های مختلف اثرگذار است.

برای مثال، مصرف زنجبیل ممکن است یک روش مؤثر برای کاهش حالت تهوع بارداری باشد. زنجبیل همچنین ممکن است در حالت تهوع بعد از شیمی‌درمانی یا عمل جراحی مفید باشد.

حتی بعضی از مطالعات گزارش می‌کنند که این ادویه به اندازه‌ی داروهای تجویزی اثربخش است و عوارض جانبی کمتری دارد. بر اساس مطالعات، مصرف حدود ۰/۵ تا ۱/۵ گرم ریشه‌ی زنجبیل خشک شده در روز برای درمان حالت تهوع کافی خواهد بود.

استفاده از زنجبیل برای بیشتر افراد بدون خطر است. با این حال، اگر مستعد فشار خون پایین یا قند خون پایین هستید، همچنین از داروهای رقیق‌کننده‌ی خون استفاده می‌کنید، ممکن است نیاز شود مصرف زنجبیل را محدود کنید. بعضی از مطالعات بی‌خطر بودن مصرف زنجبیل در دوران بارداری را زیر سؤال برده‌اند.

مطالعات محدودی روی زنجبیل انجام شده است؛ با این حال مطالعات انجام شده روی زنان باردار سالم نشان داده‌اند که مصرف این ادویه با عوارض جانبی کمی همراه است. بنابراین بیشتر متخصصان مصرف زنجبیل طی بارداری را یک روش درمانی بی‌خطر و مؤثر برای حالت تهوع می‌دانند.

استفاده از چای بابونه

در طب سنتی، از بابونه برای آرامش عضلات دستگاه گوارش و معالجه مشکلاتی همچون حالت تهوع، استفراغ، نفخ و سوء هاضمه استفاده می‌شود.

رایحه درمانی با نعناع

رایحه‌درمانی با نعناع یک روش عالی دیگر برای درمان حالت تهوع در سریع‌ترین زمان ممکن است. یک مطالعه اثرات این روش درمانی را روی خانم‌هایی که تازه فارغ شده بودند، بررسی کرد.

نتایج این مطالعه نشان داد که خانم‌هایی که در معرض بوی نعناع بودند، نسبت به کسانی که داروهای ضدتهوع یا پلاسبو مصرف کردند، کاهش چشمگیر حالت تهوع را تجربه کردند. در یک مطالعه‌ی دیگر نشان داده شد که رایحه‌درمانی با نعناع در ۵۷ درصد از موارد برای کاهش حالت تهوع مفید بود.

همچنین نتایج یک مطالعه‌ی دیگر نشان داد که استنشاق روغن نعناع هنگام شروع حالت تهوع، در ۴۴ درصد از موارد طی دو دقیقه به کاهش علائم کمک کرد. بعضی از شواهد نشان می‌دهند که نوشیدن یک فنجان چای نعناع ممکن است تأثیرات ضدتهوع مشابهی داشته باشد.

اگرچه مصرف چای نعناع اثرات جانبی خیلی کمی دارد، با این حال هیچ مطالعه‌ای اثربخشی آن را در این زمینه تأیید نکرده است. مطالعات نتایج متناقضی را درباره‌ی مصرف روغن نعناع در شکل قرص نشان می‌دهند. بعضی از مطالعات عنوان می‌کنند که این روش مفید است، در حالی که سایر مطالعات چنین چیزی را نشان نمی‌دهند.

علاوه بر این، مطالعات کمی درباره‌ی بی‌خطر بودن هضم روغن نعناع وجود دارد. به همین دلیل به مطالعات بیشتری درباره‌ی قرص نعناع نیاز است تا بتوانیم به‌طور قطعی در این زمینه نظر دهیم. با این وجود استشمام روغن نعناع بی‌خطر است و تقریبا روی نیمی از افراد جواب می‌دهد.

استفاده از لیمو

یک تکه لیموترش تازه ممکن است به کاهش حالت تهوع در خانم‌های باردار کمک کند. در یک مطالعه، به یک گروه ۱۰۰ نفری از خانم‌های باردار گفته شد به محض اینکه دچار حالت تهوع شدند، یا روغن اسانسی لیموترش یا روغن بادام را استنشاق کنند.

در پایان این مطالعه‌ی ۴ روزه، نتایج نشان داد خانم‌هایی که روغن لیموترش استنشاق کرده بودند، نسبت به زنانی که از روغن بادام یا پلاسبو استفاده کردند، ۹ درصد کمتر دچار حالت تهوع شدند. مصرف یک تکه لیموترش ممکن است فواید مشابهی داشته باشد.

استفاده از ادویه ها

زنجبیل تنها ادویه‌ی موجود برای درمان حالت تهوع نیست. استفاده از چند ادویه‌ی دیگر هم برای تسکین این عارضه توصیه می‌شود. شواهد علمی تأثیرات مفید این ادویه‌ها را در مبارزه با این عارضه‌ی آزاردهنده تأیید کرده‌اند. در ادامه به بعضی از این ادویه‌ها اشاره می‌کنیم.

رازیانه: این ادویه ممکن است در کاهش علائم قاعدگی از جمله حالت تهوع مفید باشد و به خانم‌ها کمک کند دوران قاعدگی کوتاه‌تری را تجربه کنند.
دارچین: این ادویه‌ی قهوه‌ای رنگ ممکن است شدت حالت تهوع را طی دوران قاعدگی کاهش دهد.
عصاره‌ی زیره: ادویه‌ی ذکر شده ممکن است علائمی مانند درد شکمی، حالت تهوع، یبوست و اسهال را در افراد مبتلا به سندرم التهابی روده (IBS) کاهش دهد.

اگرچه این سه نوع ادویه ممکن است در درمان حالت تهوع در بعضی از افراد مفید باشند، با این حال مطالعات کمی درباره‌ی اثربخشی آن‌ها در این زمینه وجود دارد و به مطالعات بیشتری نیاز است.

همچنین توجه داشته باشید که در مطالعات بالا به شرکت‌کنندگان ۱۸۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم ادویه در روز داده می‌شد. مصرف این میزان ادویه در زندگی روزمره دشوار است.

استفاده از مکمل‌های ویتامین B۶

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مکمل ویتامین ب ۶ به‌طرز چشمگیری حالت تهوع صبگاهی را بهبود می‌بخشد.

به خانم‌های باردار که داروهای ضدتهوع مصرف می‌کنند توصیه می‌شود مکمل ویتامین B۶ مصرف کنند. چندین مطالعه گزارش کرده‌اند که ویتامین B۶، که به‌عنوان پیریدوکسین هم شناخته می‌شود، حالت تهوع طی دوران بارداری را به‌طرز موفقیت‌آمیزی کاهش می‌دهد.

متخصصان به زنان باردار توصیه می‌کنند برای درمان حالت تهوع خفیف، مکمل‌های ویتامین B۶ را مصرف کنند. مصرف ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین B۶ در روز طی دوران بارداری معمولا بی‌خطر تلقی می‌شود و هیچ عارضه‌ی جانبی را به دنبال ندارد. با این وجود توجه کنید که مطالعات زیادی در این زمینه انجام نشده است و بعضی مطالعات هیچ فایده‌ای را گزارش نکرده‌اند.

استفاده از پروتئین

یک روش دیگر برای تسکین فوری حالت تهوع، خوردن غذاهایی است که حاوی پروتئین هستند. محققان عنوان می‌کنند که مصرف پروتئین در مقایسه با کربوهیدرات می‌تواند در کاهش این عارضه مؤثر باشد.