

روش‌هایی برای درمان خانگی مسمومیت

یک روش برای درمان خانگی مسمومیت مصرف مایعات است. زیرا به مقابله با اثرات منفی مسمومیت غذایی کمک زیادی می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، مسمومیت غذایی با علائمی مثل اسهال، استفراغ، ناراحتی معده و گاهی هم سردرد همراه است. به طوری که تا خالی نشدن معده قادر به خوردن هیچ غذا یا نوشیدنی نیستید.

شما می‌توانید بدون مراجعه به پزشک و با روش‌های خانگی هم این مشکل را برطرف کنید. البته به شرط اینکه مسمومیت شدید نباشد.

روش‌های برطرف کردن مسمومیت غذا با روش‌های خانگی عبارتند از:

بدن را هیدراته کنید

یک روش برای درمان خانگی مسمومیت مصرف مایعات است. زیرا به مقابله با اثرات منفی مسمومیت غذایی کمک زیادی می‌کند. اسهال و استفراغ می‌تواند باعث کم آبی بدن شود. مکیدن تکه‌های یخ و خوردن جرعه‌های کوچک آب می‌تواند نقطه شروع خوبی برای برطرف کردن مسمومیت باشد.

البته بهترین راه مصرف نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت است. این نوشیدنی‌ها بهترین راه برای جلوگیری از کمبود آب در این مدت است. همچنین نوشابه‌های گازدار غیرکافئین‌دار، چای بدون کافئین و آب مرغ و سبزیجات هم می‌تواند کم آبی بدن را برطرف کند.

غذای نرم بخورید

برای مسمومیت غذایی و درمان خانگی بهتر است به سراغ غذاهایی بروید که هضم آن برای معده ساده باشد. غذاهای نرم، کم چرب و با کمی فیبر می‌تواند در این زمان مفید باشد. هر چند که میلی برای خوردن غذا ندارید، اما ممکن است مسمومیت تا چندین روز طول بکشد و در این زمان هم نمی‌توانید بدن را بدون غذا بگذارید. بهتر است از خوردن غذاهای چرب خودداری کنید.

غذاهایی که معده قادر به هضم آنهاست عبارتند از: موز، غلات، سفیده تخم مرغ، عسل، بلغور جو دوسر، ژلاتین، سیب زمینی کبابی، کره بادام زمینی، برنج، نان تست و سیب.

دمنوش زنجبیل بخورید

یک راه برای درمان خانگی مسمومیت و حالت تهوع نوشیدن دمنوش‌هایی است که به تسکین معده کمک می‌کنند. برای این کار بهتر است یک فنجان چای زنجبیل مصرف کنید. بهتر است تا بدست آوردن کامل سلامتی، روزانه یک فنجان چای زنجبیل را میل کنید.

نکاتی مهم زمان مسمومیت غذایی

در کنار درمان خانگی مسمومیتو حالت تهوع باید چند نکته را هم مدنظر قرار دهید:

از مسواک زدن بلافاصله بعد از استفراغ خودداری کنید. زیرا اسید معده به مینای دندان آسیب می‌زند و مسواک زدن بلافاصله بعد از استفراغ باعث پوسیدگی و فرسایش بیشتر دندان‌ها می‌شود. بهتر است دندان‌ها را با آب بشویید.

بعد از استفراغ باید به حمام بروید. زیرا به پاکسازی بدن از باکتری‌های مضر کمک زیادی می‌کند.

استراحت کافی را فراموش نکنید. زیرا باعث برگشتن بدن به حالت نرمال می‌شود.

از خوردن نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار خودداری کنید. غذاهای ادویه‌دار و سرشار از فیبر را هم کنار بگذارید. محصولات لبنی، غذاهای چرب و سرخ شده هم نخورید.

منبع: بهداشت نیوز