

داروهای خانگی برای درمان حالت تهوع

داروهای ضد تهوع صنعتی می‌توانند به رفع علائم حالت تهوع به طور کاملی کمک کنند. با این حال، اغلب دارای عوارض جانبی مانند خواب‌آلودگی هستند. بنابراین برخی از افراد ترجیح می‌دهند داروی ضد تهوع خانگی را انتخاب کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، حالت تهوع برای هیچکسی خوشایند نیست و می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله مسافرت در ماشین، بارداری، قاعدگی یا حتی در اثر زخم معده رخ دهد. در این مقاله ۱۲ داروی ضد تهوع خانگی معرفی شده است که به شما کمک می‌کند بدون استفاده از دارو، این حالت ناخوشایند را از بین ببرید.

این موارد شامل داروها و دمنوش‌های گیاهی و اصول طب سنتی هستند. با این همه، فراموش نکنید که اگر حالت تهوع شما با استفاده از این موارد باز هم ادامه پیدا کرد، هر چه سریع‌تر از یک پزشک مشورت بیشتری بگیرید.

بهترین داروهای خانگی برای درمان حالت تهوع

داروی ضد تهوع خانگی مانند دمنوش‌ها می‌تواند باعث درمان حالت تهوع باشد و البته مدارکی وجود دارد که این را تأیید می‌کند. بسته به علت زمینه‌ای آن، درمان‌های پزشکی نیز قادرند به درمان حالت تهوع کمک کنند.

قبل از اینکه از داروهای این مقاله کمک بگیرید، اطمینان حاصل کنید که باردار نیستید و اگر بودید، این موارد به کودک آسیب نرسانند. همچنین برخی از افرادی که زخم معده دارند به این موارد حساس هستند. بنابراین پیش از مصرف هر داروی ضد تهوع خانگی حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

طب سوزنی

طب سوزنی و طب فشاری راه‌های درمان سنتی چینی برای تهوع و استفراغ هستند. در طول طب سوزنی، درمانگر سوزن‌های نازکی را در نقاط خاصی از بدن فرو می‌کند. طب فشاری نیز با هدف تحریک همان نقاط بدن است اما به جای سوزن از فشار انگشتان دست بهره می‌برد. هر دو تکنیک رشته‌های عصبی‌ای را تحریک می‌کنند که سیگنال‌ها را به مغز و نخاع می‌برند. برخی معتقدند این سیگنال‌ها می‌توانند حالت تهوع را کاهش دهند.

مطالعات نشان داده است که طب سوزنی می‌تواند شدت تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی را کم کند. همچنین ممکن است در تسکین حالت تهوع و استفراغ بعد از عمل جراحی، موثرتر از دارونما یا مراقبت‌های معمول باشد. همین‌طور برخی شواهد می‌گوید طب سوزنی احتمالاً حالت تهوع در دوران بارداری را کاهش می‌دهد.

طب سوزنی قسمتی را تحریک می‌کند که به عنوان P6 یا نقطه دروازه داخلی نیز شناخته می‌شود. خود شما می‌توانید این عصب را با قرار دادن انگشت شست خود به اندازه ۲ تا ۳ انگشت از مچ بالاتر، بین دو تاندون برجسته، تحریک کنید. هنگامی که آن را پیدا کردید، قبل از تکرار همان روش روی بازوی دیگر، حدود یک دقیقه با انگشت شست خود فشار دهید. در صورت نیاز مجدداً این کار را تکرار کنید.

عرق زیره

زیره یک ادویه محبوب برای مصرف و خوش‌طعم کردن غذا محسوب می‌شود. زیره به مدیریت دیابت، کاهش کلسترول و تقویت حافظه و بسیاری موارد دیگر کمک می‌کند. اما احتمالاً بر بارداری تأثیر بگذارد. پس اگر باردار هستید و ویا‌های صبحگاهی دارید، از زیره دور بمانید.

گیاه برگ‌ی زیره سبز در چین، هند، خاورمیانه و منطقه مدیترانه تا سطح زمین رشد می‌کند. میوه این گیاه با دانه زیره نامیده شده و به عنوان ادویه در سرتاسر جهان استفاده می‌شود. بیشتر مزایای زیره مربوط به هضم، سیستم ایمنی و گردش خون هستند.

جوشاندن دانه‌های زیره و نوشیدن آب تقطیر شده آن، به لطف خواص دارویی زیره می‌تواند به کاهش مشکلات گوارشی از جمله حالت تهوع کمک کند. خود عصاره زیره نیز باعث بهبود علائمی مانند درد شکم، حالت تهوع، یبوست و اسهال در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر می‌شود.

شیر و نان

نان تست و غذاهای خشک مانند بیسکویت، چوب شور و غلات اغلب به افرادی که حالت تهوع دارند توصیه می‌شوند. از جمله کسانی که در دوران بارداری حالت تهوع دارند. احتمالاً شما با معده خالی احساس تهوع بیشتری داشته باشید و نسبت به غذاهایی با بوی تند واکنش بدتری نشان دهید. به همین دلیل بهتر است در زمانی که احساس خوبی ندارید از تهیه و پختن غذا خودداری کنید، زیرا بینایی و بوی غذا می‌تواند باعث ایجاد حالت تهوع شود. نان تست و غلات صبحانه، غذاهای سریعی هستند که نیاز به آماده‌سازی کمی دارند، بوی قوی ندارند و به شما کمک می‌کنند تا معده خالی شما را پر شود.

مطالعات پیشنهاد کردند که افراد باردار باید بیشتر تخم‌مرغ، شیر و محصولات لبنی، ماهی، میگو و مرغ غیر فرآوری شده مصرف کنند. همچنین باید مطمئن شوند که هر روز آب کافی می‌نوشند. تحقیقات قدیمی‌تر همچنین غذاهای غنی از پروتئین را برای کاهش علائم تهوع در مقایسه با وعده‌های غذایی غنی از کربوهیدرات یا چربی پیشنهاد می‌کند. با این حال، هنوز مشخص نیست که چرا پروتئین تأثیر کاهش‌دهندگی بر حالت تهوع دارد.

بنابراین نان و شیر (یا به طور کلی لبنیات) به ویژه برای افرادی که به دلیل بیماری دچار حالت تهوع مزمن می‌شوند بسیار مهم است. چون آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا بدنتان را قوی نگه دارید و خطر سوء تغذیه را کاهش دهید.

سرکه

اگر حالت تهوع و استفراغ دارید، سعی کنید ۲ تا ۳ قاشق چای‌خوری سرکه سیب را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید و اول صبح یا قبل از خواب آن را بنوشید. توصیه می‌کنیم برای بهترین نتیجه، یک سرکه سیب خانگی با کیفیت خوب تهیه شود.

اسیدهای موجود در سرکه سیب باعث ایجاد وضعیت قلبیایی در معده شده که حالت تهوع را کاهش می‌دهد. سرکه عطر و طعم قوی و ترش دارد، بنابراین در صورت تمایل می‌توانید آن را با کمی عسل به آب اضافه و میل کنید.

زنجبیل

زنجبیل قرن‌هاست که به دلیل خواص مفید مختلف برای کاهش حالت تهوع استفاده می‌شود. اعتقاد بر این است که به هضم غذا کمک و جریان بزاق را تحریک می‌کند. همین می‌تواند به تسکین ناراحتی معده و حالت تهوع منجر شود. بنابراین یک داروی ضد تهوع خانگی بسیار مفید محسوب می‌شود.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که زنجبیل می‌تواند به کاهش حالت تهوع ناشی از تهوع صبحگاهی، شیمی‌درمانی و بیهوشی کمک کند. همچنین زنجبیل دارای خواص ضد استفراغ در برابر محرک‌های مختلف تهوع بوده و در طب سنتی آسیایی نیز، زنجبیل با اهمیت بالایی شناخته شده است. برای مصرف زنجبیل در جهت بهبود حالت تهوع، می‌توانید آن را همراه با چای میل کنید. علاوه بر این، می‌توانید پودر زنجبیل را هم در غذای روزانه‌تان بریزید.

پودر رازیانه

پودر رازیانه حاوی آنتول، استراگول و کامفر است که موادی با خواص ضد اسپاسم، ضد التهاب، ضد درد و گوارشی هستند. آن‌ها به تسکین التهاب معده، کاهش سوزش و افزایش دفع کمک و رازیانه را به گزینه‌ای عالی برای تسکین حالت تهوع بدل می‌کنند. به ویژه حالت تهوعی که مربوط به سوء هاضمه یا رفلکس معده است.

برای طرز مصرف آن، پودر رازیانه را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. روی فنجان را بپوشانید و اجازه دهید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خنک شود و سپس آن را بنوشید. می‌توانید ۲ تا ۳ فنجان در روز، ۲۰ دقیقه قبل از غذا میل کنید. فراموش نشود که رازیانه در دوران بارداری و شیردهی نباید مصرف شود.

هل و عسل

مخلوط پودر هل و عسل به عنوان یک درمان باستانی برای مقابله با حالت تهوع استفاده شده است. این ترکیب از رفلکس استفراغ معده جلوگیری می‌کند. پودر هل آسیاب شده (نیم گرم تا یک گرم) را همراه با مقدار مناسبی از عسل در آب جوش حل و میل کنید. در مورد کودکان مقدار آن باید به یک تا دو دانه هل کاهش یابد.

هل به عنوان ملكه ادويه جات شناخته مى شود و طعم دهنده و خوشبوكننده دهان نيز هست. اين دانه داراى خواص ضد ميكروبي، آنتى اكسيدانى و ضد التهابى به شمار مى رود. هل در جلوگيرى از استفراغ و حالت تهوع مفيد بوده و به مديريت سوءهاضمه، نفخ شكم و تسكين درد معده كمك مى كند.

دمنوش گياهى

دمنوش هاى گياهى از ديرباز، به عنوان يك درمان براى حالت تهوع استفاده مى شدند. نوشيدن يك فنجان چاى نعنا و آويشن يا تركيب كردن آبليمو و آب داغ احتمالاً حالت تهوع شما را كاهش دهد. حتى اگر خود گياه تأثيرى نداشته باشد، مايعات به هيدراتاسيون در هنگام بيمارى كمك مى كنند.

رايحه درمانى

رايحه درمانى مى تواند با استفاده از روغن هاى مهمى كه داراى خواص شناخته شده براى كاهش علائم هستند، به درمان حالت تهوع كمك كند. در واقع، اين يك روش درمانى محبوب براى تهوع و استفراغ بعد از عمل به شمار مى رود. بررسى ها نشان داده است كه شركت كنندگانى كه درمان رايحه درمانى دريافت مى كنند، به داروهاى ضد استفراغ كمترى نياز دارند.

برخى از روغن هاى رايح و مفيد براى تسكين حالت تهوع عبارتند از:

روغن زنجبيل: تسكين حالت تهوع، استفراغ، سرگيجه، خستگى و سردرد
روغن نعنا: كمك به هضم و كاهش علائم حالت تهوع
روغن اسطوخودوس: آرامش بخش، كاهش حالت تهوع ناشى از استرس يا اضطراب

دم كرده دارچين

مطالعه اى نشان مى دهد كه دارچين به كاهش خونريزى قاعدگى، حالت تهوع و استفراغ كمك مى كند. بر اساس علم، نوشيدن دم كرده دارچين احتمال دارد علائمى مانند دردهاى قاعدگى و حالت تهوع را قابل تحمل تر كند.

دارچين يك ادويه هندى است كه معمولاً بسيارى از افراد نمى دانند كه چه خواص شگفت انگيزى دارد و مى تواند به شما كمك كند تا استفراغ و حالت تهوع را از بين ببريد. دارچين سرشار از خواص ضد استفراغ و ضد تهوع است كه با تحريك سلول هاى پوششى معده، احتمال تهوع را كاهش مى دهد.

دم كرده ميخك

اگر بعد از غذا حالت تهوع را تجربه مى كنيد، دم كرده ميخك مى تواند تسكين دهنده احوال بد شما باشد. ميخك به طور سنتى براى تسكين احساس بى حالى استفاده مى شد كه آن را به يك داروى طبيعى بعد از غذا تبديل مى كرد. تحقيقات نشان داده است كه ميخك به بهبود عملکرد انسولين كمك مى كند كه همين منجر به كنترل بهتر قند خون مى شود.

ميخك علاوه بر كاهش يبوست، به كاهش حالت تهوع و اسيدите معده نيز كمك مى كند. همچنين داراى اوژنول است كه به آن خاصيت ضد درد مى بخشد. مصرف منظم دم كرده ميخك با معده خالى باعث كاهش ميگرن و سردرد مى شود.

آب پياز و زنجبيل

آيا واقعا بوى تند آب پياز با زنجبيل مى تواند يك داروى ضد تهوع خانگى باشد؟

بايد در جواب اين سوال گفت كه بستگى دارد! اگر استفراغ يا حالت تهوع به دليل زخم معده يا به دليل خوردن غذاى تند زياد باشد، در صورت مصرف آب پياز و زنجبيل مشكل ممكن است بدتر شود. پياز خواص آنتى بيوتيكي دارد، بنابراين مى تواند بخش مهمى از يك رژيم غذايى سالم و متعادل براى حمايت بهتر از سلامت كلى سيستم ايمنى بدن باشد.

چه زمانی داروهای خانگی بی‌تاثیر هستند؟

مشکلات معده گاهی اوقات نشان‌دهنده مشکل جدی‌تری هستند. استفراغ طولانی مدت شما را در معرض خطر کم آبی قرار می‌دهد. نوشیدن جرعه‌های کوچک آب می‌تواند به جلوگیری از کم آبی بدن کمک کند. اما اگر در نگه داشتن آب بیش از شش ساعت مشکل دارید، همچنین اگر بیش از ۴۸ ساعت حالت تهوع یا درد معده و ناراحتی داشتید، باید با پزشک تماس بگیرید.

همین‌طور اگر متوجه شدید که پس از خوردن غذاهای خاص یا انجام فعالیت‌های خاص به طور مداوم دچار مشکلات معده می‌شوید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا ریسک بیماری کرون، آلرژی غذایی یا هر گونه نگرانی دیگر را رد کند.

جمع بندی

داروی ضد تهوع خانگی جایگزینی ایمن و موثر برای داروهای صنعتی، به ویژه برای کسانی به شمار می‌رود که به دنبال رهایی از این احساس ناراحت‌کننده هستند. افراد می‌توانند با استفاده از روش‌های ساده‌ای مانند رایحه‌درمانی، دمنوش‌های گیاهی و هیدراته ماندن، آرامش خود را دوباره پیدا کنند.

این ۱۲ داروی ضد تهوع خانگی معرفی شده علائم را تسکین، سلامت کلی را ارتقا و از یک سبک زندگی سالم حمایت می‌کنند. مانند هر درمان دیگری، ضروری است قبل از استفاده از این موارد، به خصوص اگر شرایط پزشکی زمینه‌ای دارید یا باردار هستید، با پزشک خودتان مشورت کنید.