

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.

مقدمه

یک فرد میتواند 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.



چه کنیم؟

- اگر پس از صرف غذا به استراحت نیاز دارید هنگام استراحت بالش بیشتری زیر سر خود بگذارید تا مانع برگشت غذا به گلو شود.
- 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.
- برای جلوگیری از کم آب شدن بصورت مداوم مایعات شفاف استفاده کنید ؛ مایعاتی نظیر :
 - آب ، آب میوه ، ژلاتین و یخمکی 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 را ممکن است معده نسبت به غذاهای سنگین بهتر هضم کند.





Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری OH-PE-B37/02

تغذیه در تهوع



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید
واحد آموزش سلامت

- 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.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

- 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 نبات های بدون شکر با طعم نعنا و لیمو را برای کاهش آن امتحان کنید.
- 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.

