

Povraćanje/mučnina kod odraslih



Pre povraćanja obično se ne osećamo dobro i dolazi do povećanog lučenja pljuvačke u ustima. Povraćanje je obično bezazleno i uglavnom prolazi samo od sebe. Obično nije potreban odlazak kod lekara.

Šta možete sami da preduzmete protiv mučnine i povraćanja?

- Vodite računa da uzimate dovoljno tečnosti kako vaš organizam ne bi dehidrirao. Pijte u malim gutljajima, npr. neki hladni napitak, gazirane napitke, čaj sa đumbirom ili čaj od nane.
- Boravite na svežem vazduhu: Na primer, krenite u kratku šetnju
- Skrenite misli, npr. slušajte muziku, gledajte televiziju
- Jedite namirnice koje sadrže đumbir.
- Jedite male, ali česte obroke.
- Izbegavajte namirnice jakih aroma kao i vrele, pržene ili masne namirnice.
- Nemojte prileći odmah nakon obroka.
- Izbegavajte nošenje tesne odeće koja vas steže oko stomaka ili struka.

Kada treba potražiti medicinski savet?

Obratite se porodičnom lekaru u sledećim slučajevima:

- Ne osećate se bolje ni nakon nekoliko dana.
- Često se osećate bolesno i morate da povraćate.

Kada je neophodno odmah potražiti medicinski savet?

Odmah potražite medicinsku pomoć u slučaju

- bolova u grudima.
- bolova u rukama, leđima, vratu ili vilici.
- zadihanosti.

To mogu biti simptomi srčanog napada (infarkta).

Da li je ordinacija vašeg porodičnog lekara trenutno zatvorena?

Obično je dovoljno ako ordinaciju pozovete narednog radnog dana.

Niste sigurni? Onda pozovite 1450, telefonsko Savetovalište za zdravstvena pitanja.

Više informacija naći ćete na www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?