



استفراغ/حالت تهوع در بزرگسالان

قبل از استفراغ فرد مبتلا اغلب بدحال است و بزاق بیشتری در دهان تولید می‌شود. هنگامی که استفراغ می‌کنید، معمولاً این مساله بی خطر است و اغلب خود به خود برطرف می‌شود. مراجعه به پزشک معمولاً ضروری نیست.

برای رفع حالت تهوع و استفراغ شما شخصاً چه کار می‌توانید بکنید؟

- توجه داشته باشید که به میزان کافی مایعات مصرف کنید تا بدن شما دچار کم آبی نشود. چند جرعه مایعات بنوشید، به طور مثال نوشیدنی سرد، نوشیدنی‌های حاوی اسید کربنیک، چای زنجبیل یا نعناع فلفلی
- هوای تازه: مثلاً دوری بزنید
- پرت کردن حواس خود، به طور مثال موسیقی گوش دادن، تلویزیون تماشا کردن
- مواد غذایی که حاوی زنجبیل هستند، مصرف کنید.
- وعده‌های غذایی مختصر اما در عوض به دفعات میل کنید.
- از مصرف مواد غذایی با رایحه قوی و همچنین داغ، سرخ شده یا چرب خودداری کنید.
- بلافاصله پس از غذا خوردن دراز نکشید.
- از پوشیدن لباس‌های تنگ که به شکم یا دور کمر فشار می‌آورد، خودداری کنید.

چه زمانی باید مشاوره پزشکی درخواست شود؟

در موارد زیر به یک پزشک خانواده مراجعه کنید:

- حال شما پس از چند روز بهتر نشده است.
- اغلب احساس بیماری می‌کنید و باید استفراغ کنید.

چه زمانی باید فوراً مشاوره پزشکی درخواست شود؟

در موارد زیر فوراً کمک پزشکی درخواست کنید

- در صورت درد در ناحیه قفسه سینه.
 - در صورت درد در بازوها، کمر، گردن یا فک.
 - در صورتی که تنگی نفس دارید.
- این موارد ممکن است علائم سکته قلبی باشند.

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



مطب پزشک خانواده شما در حال حاضر تعطیل شده است؟
معمولاً در صورتی که در روز بعدی فعالیت مطب تماس بگیرید، کفایت می‌کند.

مردد هستید؟ پس با شماره ۱۴۵۰،
مشاوره بهداشت تلفنی تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر را در www.wobinichrichtig.at می‌یابید.