

Senzație de vomă/greață la adulți



Înainte de a vomita, persoana afectată se simte rău și i se formează o cantitate mai mare de salivă în gură. De regulă este o situație inofensivă, dacă vomitați și trece deseori de la sine. De cele mai multe ori nu este necesară o consultație medicală.

Ce puteți face dvs. în cazul împotriva senzației de greață și de vomă?

- Aveți grijă să consumați suficiente lichide, pentru a nu vă deshidrata. Luați înghițituri mici de lichide, de ex. în cazul unei băuturi reci, a băuturilor carbogazoase, a ceaiului de ghimbir sau mentă
- aer proaspăt: faceți, de ex. o plimbare
- Distrageți-vă atenția, de ex. ascultați muzică, uitați-vă la televizor
- Consumați alimente cu conținut de ghimbir.
- Consumați alimente sub forma unor mese mici, dar mai frecvente.
- Evitați alimentele cu miros puternic, precum și alimentele prăjite sau grase.
- Nu vă întindeți imediat după ce ați mâncat.
- Evitați purtarea unei vestimentații strânse pe corp, care să vă strângă pe burtă sau talie.

Când este necesar sfatul medicului?

Adresați-vă în următoarele situații medicului dvs. de familie:

- Nu vă simțiți mai bine după câteva zile.
- Vă simțiți deseori rău și trebuie să vomitați.

Când este necesar imediat sfatul medicului?

Solicitați imediat asistență medicală, dacă

- simțiți dureri în piept.
- simțiți dureri în brațe, spate, ceafă sau mandibulă.
- nu aveți aer.

Acestea ar putea fi semnele unui infarct.

Este cabinetul medicului dvs. de familie închis?

De regulă este suficient să sunați în următoarea zi cu program normal.

**Nu sunteți sigur? Atunci sunați la 1450,
serviciul telefonic de consiliere de sănătate.**

Mai multe Informații puteți găsi la www.wobinichrichtig.at.



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