



تاریخ
۲۸
مهر
۱۴۰۰
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: علت احساس تهوع بعد از خوردن غذا

علت احساس تهوع بعد از خوردن غذا و درمان آن

دکتر سمانه حمزه‌لو



را در بدن تحت‌تأثیر قرار دهند. در نتیجه، حالت تهوع بعد از خوردن غذای چرب، از علائم شایع بیماری‌های مربوط به کیسه صفرا است. **سندرم روده تحریک‌پذیر، علت حالت تهوع بعد از سیر شدن** بیماری سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)به مجموعه‌ای از علائم گوارشی اطلاق می‌شود که می‌تواند شامل درد شکم، اسهال و یبوست باشد. حالت تهوع یکی از شایع‌ترین شکایت‌های افراد مبتلا به این بیماری است. **دربازدگی یا بیماری حرکت**

بعضی از افراد، به‌خصوص به شرایط حرکت کردن حساس هستند. اگر در میان این افراد باشید متوجه خواهید شد که با هر حرکت، ممکن است دچار احساس تهوع بعد از خوردن غذا شوند. خوردن غذا قبل یا بعد از سوار شدن بر وسایل نقلیه، می‌تواند حالت تهوع آن‌ها را تشدید کند. **سوء هاضمه علت حالت تهوع هنگام سیر شدن** دیس‌پپسی (Dyspepsia) شرایطی است که آن را به نام سوءهاضمه می‌شناسیم. سوء هاضمه می‌تواند به دو دلیل عملکردی یا بر اثر سایر مشکلات گوارشی اتفاق بیفتد. سوءهاضمه عملکردی احتمالاً با تحرک و یا نحوه حرکت غذا به دستگاه گوارش مرتبط است، اما سایر مشکلات گوارشی مانند سنگ کیسه صفرا یا التهاب لوزالمعده نیز در ایجاد آن می‌توانند دخیل باشند. از طرفی سوءهاضمه می‌تواند به صورت حاد اتفاق بیفتد، اما برخی از افراد ممکن است آن را تا ماه‌ها و سال‌ها به صورت مزمن تحمل کنند.

مشکلات عروقی

حالت تهوع بعد از غذا خوردن، همچنین می‌تواند در اثر تنگی عروق روده رخ دهد. این باریک شدن رگ‌های خونی، جریان خون عبوری را محدود می‌کند. حالت تهوع بعد از خوردن غذا می‌تواند با درد شدید معده همراه باشد و ممکن است وضعیتی را نشان دهد که به عنوان ایسکمی مزمن مزانشیمی (chronic mesenteric ischemia) شناخته می‌شود. احتمال تشدید یافتن ناگهانی این وضعیت وجود داشته که نتیجه آن تهدید حیات است.

سندرم سردرد

میگرن نیز می‌تواند باعث حالت تهوع بعد از غذا شود و با علائمی هم‌چون درد شدید معده، استفراغ و سرگیجه همراه باشد.

مشکلات قلبی

در بعضی موارد، حالت تهوع بعد از خوردن غذا می‌تواند یک نشانه هشداردهنده برای حمله قلبی به حساب بیاید.

پیشگیری از حالت تهوع بعد از غذا خوردن

برخی از نکاتی که می‌تواند به جلوگیری از احساس تهوع بعد از خوردن غذا در شما کمک کند، شامل موارد زیر است؛ مصرف مواد غذایی با هضم راحت، مانند کراکر، برنج سفید یا نان تست خشک.

محدود کردن مصرف مواد غذایی در زمان حالت تهوع.

زنجبیل ممکن است به بهبود حالت تهوع شما کمک کند. محصولات مختلف زنجبیلی از جمله گیاه زنجبیل یا آبنبات زنجبیلی به اندازه کافی، می‌توانند موثر واقع شوند.

اجتناب از مصرف شیر یا مواد غذایی پر فیبر مکیدن آبنبات یا آدامس نفعانی نوشیدن منظم اما در مقادیر کم مایعات تا بهبودی حالت تهوع خوردن وعده‌های غذایی کوچک و مدام به جای سه وعده غذایی حجیم در نهایت از درست جویدن غذای خود غافل نشوید. جویدن یکی از مهمترین مراحل هضم غذا است، بنابراین اگر غذای خود را به‌درستی نجوید، احتمال بروز مشکلاتی مانند نفخ و درد شکم در شما شدت می‌یابد.

بلافاصله بعد از غذا خوردن، دراز نکشید. این کار باعث بروز سوء هاضمه و سوزش سر دل در شما خواهد شد. بهتر است حداقل فاصله زمانی بین دو تا سه ساعت از غذا خوردن تا خوابیدن را رعایت کنید و برای تقویت بیشتر روند هضم غذا، پس از اتمام وعده غذایی، هم‌چنان در وضعیت قائم باقی بمانید.

درمان آلرژی غذایی

پرهیز از مصرف مواد غذایی تحریک‌کننده که می‌تواند علائم گوارشی را در شما آغاز کند.

درمان بیماری کیسه صفرا

استفاده از داروهای حل‌کننده سنگ‌های صفراوی یا انجام روش جراحی کوله‌سیستکتومی برای برداشتن کیسه صفرا.

درمان رفلاکس گوارشی یا سوزش سر دل

چنانچه دچار حالت تهوع بعد از خوردن غذای چرب می‌شوید، بایستی از مصرف غذاهای پرچرب و ادویه‌دار اجتناب کرده و وزن خود را کاهش دهید. گزینه‌های دارویی ضد اسید و یا کاهش‌دهنده اسید معده، می‌توانند در کنترل این شرایط به شما کمک کنند.

درمان سندرم روده تحریک‌پذیر

بهتر است از مصرف غذاهایی که باعث تحریک معده شما می‌شوند، اجتناب کنید.

درمان بیماری حرکت

چنان‌چه قصد سفر کردن دارید، بهتر است در موقعیتی بنشینید که کمترین میزان حرکت را احساس کنید، مانند جلوی قطار و هواپیما.

درمان تهوع بارداری

غذاهای با فرآیند هضم‌کنندگی راحت مانند ماکارونی، نان تست و کراکر مصرف کنید.

درمان ویروس معده

بایستی به مدت چند روز استراحت کنید تا عفونت شما از بین برود. می‌توانید از غذاهای با هضم راحت، در این مدت استفاده کنید.

بسیاری از افراد بعد از خوردن بیش از حد غذا، احساس تهوع و تجربه می‌کنند. با این حال، اگر به‌طور منظم احساس تهوع پس از خوردن غذا به شما دست بدهد، احتمالاً عوامل و شرایط زیادی در بروز آن دخیل هستند.

شرایطی که باعث حالت تهوع بعد از خوردن غذا می‌شوند، طیف وسیعی از علائم خفیف تا شدید را ایجاد می‌کنند. در مقاله پیش‌رو، شما را با انواع این اختلالات، نحوه تشخیص آن‌ها، عوامل تأثیرگذار بر حالت تهوع و همچنین روش‌های پیشگیری و درمان هر یک، بیشتر آشنا خواهیم کرد، با ما همراه باشید.

از مسمومیت غذایی گرفته تا بارداری، عوامل مختلفی می‌تواند باعث ایجاد این نوع از حالت تهوع بعد از خوردن غذا شود.

یک نگاه دقیق به سایر علائم می‌تواند به شما در تشخیص علت حالت تهوع کمک کند. هنگامی که علت دقیق این مشکل شناسایی شد، پزشک به شما در یافتن گزینه‌های درمانی مناسب کمک خواهد کرد. با در پیش گرفتن گزینه‌های درمانی، به‌راحتی می‌توانید از وعده‌های غذایی خود، بدون داشتن حالت تهوع لذت ببرید. شرایط بسیاری وجود دارند که می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد حالت تهوع در شما بعد از غذا خوردن شوند، از جمله:

حساسیت غذایی

برخی از مواد غذایی مانند صدف، آجیل یا تخم مرغ می‌توانند باعث گمراهی سیستم ایمنی بدن شما شوند. در نتیجه این فرآیند، بدن این مواد غذایی را به عنوان عامل خارجی مضر تشخیص داده و مورد حمله قرار می‌دهد. زمانی که شروع به خوردن یکی از این مواد غذایی تحریک‌کننده می‌کنید، سیستم ایمنی بدن شروع به انجام یک سری واکنش‌های شیمیایی می‌کند، که منجر به ترشح هیستامین و سایر مواد شیمیایی می‌شود. این مواد شیمیایی، آغازکننده علائم آلرژی در بدن هستند، که می‌تواند از کبیر و تورم دهان گرفته تا حالت تهوع را به همراه داشته باشد. مواد غذایی معمولی که باعث عدم تحمل غذایی می‌شوند، عبارت‌اند از:

غذاهای حاوی لاکتوز، مانند محصولات لبنی

گلوتن، مانند بیشتر غلات

غذاهایی که باعث نفخ روده می‌شوند، مانند لوبیا یا کلم

مسمومیت غذایی

غذایی که به مدت طولانی در معرض محیط بیرون قرار گرفته یا به‌درستی در یخچال نگهداری نشده است، می‌تواند باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها را به خود جذب کند که در نهایت قادرند شما را بیمار کنند. علائم مسمومیت غذایی مانند تب، درد و گرفتگی شکم، حالت تهوع، استفراغ و اسهال، معمولاً طی چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده شروع می‌شوند.

ویروس معده

ویروس معده که گاهی اوقات آنفولانزای معده هم نامیده می‌شود، با آلوده کردن روده، علائم گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ و اسهال را ایجاد می‌کند. تماس با فرد مبتلا به ویروس معده یا خوردن و آشامیدن آب و غذای آلوده به ویروس، احتمال ابتلای به این ویروس معده را در شما دوچندان خواهد کرد.

بارداری

یکی از اولین علائم بارداری، احساس ناخوشایند و مبهمی است که اغلب در ماه دوم بارداری شروع شده و معمولاً تا ماه چهارم بارداری برطرف می‌شود. حالت تهوع بارداری، در نتیجه تغییر سطح هورمون‌ها در بدن زنان ایجاد می‌شود. اگرچه به‌طور رسمی این شرایط با عنوان بیماری صبحگاهی نامیده می‌شود، اما تهوع می‌تواند در هر زمان از روز، از جمله زمان صرف غذا، ایجاد شود. گاهی اوقات بو یا طعم برخی از مواد غذایی کافی است تا معده شما تحریک شود. البته این احساس موقتی است و به شما یا کودکان آسیبی نمی‌رساند.

از طرفی افزایش سطح هورمون‌ها در بارداری می‌تواند باعث تغییراتی در سیستم گوارشی بدن شود. بدین معنی که غذا طی مدت زمان بیشتری در معده و روده کوچک باقی می‌ماند، که احتمالاً در ایجاد حالت تهوع بعد از خوردن غذا، دخیل است.

هورمون‌های بارداری می‌توانند ارتباط بین مری و معده را آرام‌تر کرده و باعث افزایش رفلاکس اسید شوند، که این حالت خود می‌تواند به ایجاد حالت تهوع دامن بزند. افزایش حس بویایی در دوران بارداری نیز علت دیگری است که می‌تواند باعث تشدید حالت تهوع شود.

بازگشت اسید معده

یک نشانه بارز بیماری رفلاکس اسید معده (GERD)، احساس سوزش در پشت استخوان سینه است که به سوزش سردل معروف بوده و می‌تواند باعث حالت تهوع شود. این حالت، زمانی اتفاق می‌افتد که دریچه عضلانی بین مری و معده شما از کار افتاده و به اسید معده اجازه نشت کردن به درون مری را بدهد.

اضطراب و استرس

استرس نه تنها احساسات شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند بر سلامت جسمی شما نیز تأثیر بگذارد. جدایی دشوار یا از دست دادن شغل می‌تواند باعث از دست رفتن اشتهای شما شده، یا به ایجاد حالت تهوع بعد از خوردن غذا دامن بزند. با کنترل استرس، حالت تهوع باید آرام شود.

مشکلات روانپزشکی یا روانشناختی

بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی، شایع‌ترین اختلالات خوردن هستند که با عادت‌های غذایی غیرطبیعی مشخص می‌شوند. بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia nervosa)می‌تواند به دلیل اسید معده یا گرسنگی بیش از حد، حالت تهوع ایجاد کند. پرخوری عصبی (bulimia nervosa) می‌تواند باعث حالت تهوع بعد از خوردن غذا از روی اجبار تا استفراغ هر ماده غذایی مصرفی، شود.

روش‌های درمان سرطان

به‌عنوان یک عارضه جانبی ناشی از برخی داروهای شیمی‌درمانی، احساس تهوع بعد از خوردن غذا یک مشکل معمول است. بعد از پایان درمان، حالت تهوع نیز باید برطرف شود.

بیماری کیسه صفرا

کیسه صفرا اندامی است که موقعیت آن در سمت راست و بالای شکم شما قرار داشته و به هضم چربی‌ها در بدن کمک می‌کند. سنگ‌های صفراوی و سایر بیماری‌های کیسه صفرا می‌توانند توانایی هضم چربی‌ها

صفحه
۶
شماره
۳۲۰۰۰
سال
بیست و هفتم

سلامت



۱۰ علت حالت تهوع بعد از غذا

مجله ونوس



۱ . حساسیت غذایی برخی از غذاها مانند صدف، آجیل یا تخم مرغ باعث می‌شوند سیستم ایمنی بدن آن‌ها را به عنوان مهاجم مضر خارجی شناسایی کند. هنگامی که یکی از این غذاها را می‌خورید، سیستم ایمنی بدن شما مجموعه‌ای از رویدادهایی را که منجر به انتشار هیستامین و سایر مواد شیمیایی می‌شود، راه اندازی می‌کند. این مواد شیمیایی باعث ایجاد علائم آلرژی می‌شود که می‌تواند از کبیر و تورم دهان به حالت تهوع متفاوت باشد.

۲ . مسمومیت غذایی غذاهایی که به اندازه کافی سرد نمی‌شود، باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها را جذب می‌کند که باعث بیماری شما می‌شود. علائم مسمومیت غذایی مانند تهوع، استفراغ و اسهال، معمولاً در عرض چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده، شروع می‌شود.

۳ . ویروس معده این اشکال رایج، که گاهی اوقات به معنای “آنفلوانزای معده” نامیده می‌شود، روده را آلوده می‌کند و باعث ایجاد علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود. شما می‌توانید ویروس معده را با نزدیک شدن به کسی که بیمار است یا با خوردن غذا یا آب آشامیدنی که با ویروس آلوده شده است، بدست آورید.

۴ . بارداری یکی از اولین نشانه‌های بارداری، احساس ناراحتی و تهوع است که اغلب در طول ماه دوم بارداری شما شروع می‌شود. تغییر سطح هورمون باعث تهوع حاملگی می‌شود. هرچند که به طور رسمی “بیماری صبحگاهی” نامیده می‌شود، تهوع می‌تواند در هر زمان از روز، از جمله زمان‌های خوردن غذا، ایجاد شود. بعضی اوقات بو یا طعم غذاهای خاصی باعث حالت تهوع می‌شود. این احساس موقت است و به شما یا کودک شما آسیب نمی‌رساند.

۵ .رفلکس اسید احساس سوختگی در پشت قفسه سینه شما، که به عنوان سوزش معده شناخته می‌شود، نشانه مشخصی از بیماری‌های دستگاه گوارش است (GERD) ، اما این بیماری می‌تواند باعث تهوع نیز شود. GERD زمانی اتفاق می‌افتد که دریچه عضلانی بین مری و مفاصل معیوب، اجازه می‌دهد اسید معده به مری نشت کند.

۶ . اضطراب و استرس استرس نیز موجب حالت تهوع می‌شود. استرس بر سلامت جسمی شما تأثیر می‌گذارد. شکست سخت یا از دست دادن شغل می‌تواند سبب کاهش اشتهای شما شود. ۷ . درمان سرطان بعضی

۱ . حساسیت غذایی برخی از غذاها مانند صدف، آجیل یا تخم مرغ باعث می‌شوند سیستم ایمنی بدن آن‌ها را به عنوان مهاجم مضر خارجی شناسایی کند. هنگامی که یکی از این غذاها را می‌خورید، سیستم ایمنی بدن شما مجموعه‌ای از رویدادهایی را که منجر به انتشار هیستامین و سایر مواد شیمیایی می‌شود، راه اندازی می‌کند. این مواد شیمیایی باعث ایجاد علائم آلرژی می‌شود که می‌تواند از کبیر و تورم دهان به حالت تهوع متفاوت باشد.

۲ . مسمومیت غذایی غذاهایی که به اندازه کافی سرد نمی‌شود، باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها را جذب می‌کند که باعث بیماری شما می‌شود. علائم مسمومیت غذایی مانند تهوع، استفراغ و اسهال، معمولاً در عرض چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده، شروع می‌شود.

۳ . ویروس معده این اشکال رایج، که گاهی اوقات به معنای “آنفلوانزای معده” نامیده می‌شود، روده را آلوده می‌کند و باعث ایجاد علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود. شما می‌توانید ویروس معده را با نزدیک شدن به کسی که بیمار است یا با خوردن غذا یا آب آشامیدنی که با ویروس آلوده شده است، بدست آورید.

۴ . بارداری یکی از اولین نشانه‌های بارداری، احساس ناراحتی و تهوع است که اغلب در طول ماه دوم بارداری شما شروع می‌شود. تغییر سطح هورمون باعث تهوع حاملگی می‌شود. هرچند که به طور رسمی “بیماری صبحگاهی” نامیده می‌شود، تهوع می‌تواند در هر زمان از روز، از جمله زمان‌های خوردن غذا، ایجاد شود. بعضی اوقات بو یا طعم غذاهای خاصی باعث حالت تهوع می‌شود. این احساس موقت است و به شما یا کودک شما آسیب نمی‌رساند.

۵ .رفلکس اسید احساس سوختگی در پشت قفسه سینه شما، که به عنوان سوزش معده شناخته می‌شود، نشانه مشخصی از بیماری‌های دستگاه گوارش است (GERD) ، اما این بیماری می‌تواند باعث تهوع نیز شود. GERD زمانی اتفاق می‌افتد که دریچه عضلانی بین مری و مفاصل معیوب، اجازه می‌دهد اسید معده به مری نشت کند.

۶ . اضطراب و استرس استرس نیز موجب حالت تهوع می‌شود. استرس بر سلامت جسمی شما تأثیر می‌گذارد. شکست سخت یا از دست دادن شغل می‌تواند سبب کاهش اشتهای شما شود. ۷ . درمان سرطان بعضی

از دلایل حالت تهوع پس از غذا

زخم گوارشی اغلب به واسطه باکتری هلیکوباکتر پیلوری که به معده حمله می‌کند، شکل می‌گیرد. همچنین، استفاده بلند مدت از داروهای مسکن که به دیواره داخلی معده آسیب می‌رساند، می‌تواند موجب بروز زخم گوارشی شود. نشانه مشخص زخم گوارشی درد سوزناک در قسمت بالایی شکم است که به ویژه هنگام خالی بودن معده رخ می‌دهد و ممکن است موجب حالت تهوع پس از وعده های غذایی شود.

به میگرن مبتلا هستید

برخی افراد که دارای سابقه سردردهای مزمن یا میگرن هستند، حالت تهوع و همچنین استفراغ و سرگیجه پس از وعده های غذایی را تجربه می‌کنند.

به عدم تحمل یا آلرژی های غذایی مبتلا هستید

عدم تحمل و آلرژی های غذایی به واسطه واکنش سیستم ایمنی بدن به برخی مواد غذایی، مانند ماهی، نرم تنان صدفدار، بادام زمینی، گردو و تخم مرغ شکل می‌گیرند که می‌توانند موجب نشانه هایی مانند حالت تهوع و استفراغ شوند. بهترین روش برای درمان این شرایط پرهیز از غذاهایی است که موجب بروز علائم می‌شوند.

به سندرم استفراغ دوره ای مبتلا هستید

این شرایط موجب می‌شود تا حالت تهوع و استفراغ را بدون علائمی دیگر برای مدتی طولانی تجربه کنید. این حملات ممکن است برای چند روز ادامه داشته باشند و به صورت دوره ای تکرار شوند.

ممکن است به آپاندیسیت مبتلا باشید

حالت تهوع و استفراغ حاد ممکن است نشانه ای از آپاندیسیت باشد. این شرایط به طور معمول با درد شکمی شدید در قسمت پایین سمت راست همراه است. در صورت مواجهه با این شرایط به سرعت به پزشک مراجعه کنید زیرا آپاندیس ممکن است طی چند ساعت پاره شود و عوارض جدی به همراه داشته باشد.

ممکن است به سنگ کیسه صفرا مبتلا باشید

زمانی که غذایی چرب می‌خورید ممکن است حالت تهوع و معده درد در قسمت بالا سمت راست شکم شکل بگیرد. در صورت مواجهه با این شرایط برای بررسی ابتلا به سنگ کیسه صفرا به پزشک مراجعه کنید.

روش هایی برای تسکین حالت تهوع

عادات غذا خوردن خود را تعدیل کنید. وعده های غذایی کوچکتر مصرف کنید و غذا را به خوبی بجوید.

رژیم غذایی خود را تغییر دهید. غذاهایی که موجب حالت تهوع می‌شوند را از رژیم غذایی خود حذف کنید. از غذاهای بسیار تند یا چرب و غذاهایی که بیش از حد داغ یا سرد هستند، پرهیز کنید.

تن‌آرامی را مد نظر قرار دهید. استرس را تا حد امکان با انجام یوگا، مدیتیشن، یا فعالیت های کاهنده استرس دیگر کاهش دهید. مدیریت خشم و مدیریت زمان را تمرین کنید تا استرس را زیر کنترل خود درآورید. از غذا خوردن در اتاق های بیش از حد گرم یا شلوغ پرهیز کنید زیرا می‌تواند احساس کم آبی و حالت تهوع را در بدن ایجاد کند.

از محرک ها پرهیز کنید. از محیط های محرک که می‌توانند موجب حالت تهوع شوند پرهیز کنید. از آن جمله می‌توان به رواج غذاها، عطرها، مواد شیمیایی، دود خودرو، دود سیگار و رواج محرک دیگر اشاره کرد. در اتاقی راحت و در وضعیتی مناسب غذا بخورید.

حالت تهوع را کنترل کنید. برخی غذاها می‌توانند به کنترل حالت تهوع کمک کنند و گوارش را بهبود ببخشند. چای نعناع یا چای بابونه برای تسکین دستگاه گوارش پس از وعده های غذایی مفید هستند. مصرف غلات، زنجبیل، سبزیجات برگ‌دار سبز و میوه ها می‌تواند به بهبود حالت تهوع کمک کند.دارو مصرف کنید. از داروهای بدون نسخه ضد حالت تهوع و همچنین داروهای سوزش سردل و سوء هاضمه استفاده کنید. اگر با حالت تهوع پایدار مواجه هستید، با پزشک برای تجویز دارو و بهبود این ناراحتی صحبت کنید.