



Kısaca Konu Başlıkları gizle

1 Bulantı ve Kusma Nedenleri

1.1 Mide Bulantısından Korunma

2 Bulantı ve Kusma Tedavisi

2.1 Bulantıya İyi Gelen Bitkisel İlaçlar

2.2 Tıbbi Yardım ve Acil Durumlar

Bulantı ve kusma nedenleri nelerdir, bulantıya ne iyi gelir, bulantı ve kusma tedavisi nasıl olur, bitkisel tedavi için hangi şifalı bitkiler kullanılır, ne **zaman** tıbbi yardım gerekir ?

Bulantı ve Kusma Nedenleri

Mide bulantısı ve kusma genellikle aşırı veya fazla ağır yemekten ya da alerjik olduğunuz, tahammül edemediğiniz veya başka türlü bir hassasiyet duyduğunuz yiyecekler yemekten kaynaklanan bir sindirim bozukluğundan meydana gelir. Aşırı alkol, mikroorganizma enfeksiyonları veya bunların gıda zehirlenmesine yol açan toksinlerinden dolayı mide zarının tahriş olması da mide bulantısı ve kusmaya sebep olabilir.

Anksiyete, korku veya şok ve migren, bulantı ve kusmayı tetikleyen diğer etkenler arasındadır. İç kulağın denge metabolizmasında baş dönmesine sebep olacak bir bozukluk da (araba tutması, iç kulak enfeksiyonu veya meniere hastalığında olduğu gibi) midenizin bulanmasına ve kusmaya neden olabilir. Özellikle sabah kalkar kalkmaz hissedilen mide bulantısı (sabah bulantısı), hamilelik döneminin başlarında sıkça rastlanan bir durumdur. Küçük çocuklar ise ateşlik hastalıklar nedeniyle sık sık kusarlar.

Mide Bulantısından Korunma

Yemekten sonra mide bulantısını önlemek için her zaman yavaş yavaş yiyip çiğneyin ve aşırı yemekten kaçının. Hamilelikte sabah bulantısını engellemek için sık sık hafif yemekler ve uyanır uyanmaz bir zencefilli bisküvi yiyin veya biraz balla tatlandırılmış küçük bir bardak zencefil çayı için. Stresli ve heyecanlı olduğunuz zamanlarda mide bulantısını önlemek için nefes alma ve buna benzer egzersizler yapın.

Bulantı ve Kusma Tedavisi

Tekrarlayan kusma nöbetleri geçiriyorsanız ve beraberinde ishal varsa yeterli miktarda sıvı aldığınızdan emin olun.

Gün boyunca sık sık su veya meyve suyu yudumlayın.

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.

Tuz ve sıvı takviyesi için eczanede bulabileceğiniz oral rehidratasyon tuzlarını kullanabilirsiniz.

Midenizin ılık içecekleri mi yoksa soğuk içecekleri midaha iyi kaldırdığını deneyerek saptayın.

İdrar miktarını artırdığı ve su kaybını tetiklediği için alkol almaktan kaçının. Alkol mideyi tahriş de eder ve iyileşmeyi yavaşlatır.

Bulantıya İyi Gelen Bitkisel İlaçlar

Zencefil bulantı ve kusmayı giderir. Bir parça taze veya kristal halinde zencefil çiğneyin ya da zencefil hâpı veya zencefil çayı için.

Anksiyeteye bağlı bulantıyı yatıştırmak için sindirim özelliklerinin yanı sıra sakinleştirici etkisi de bulunan papatya çayı için

Limonun genellikle asidik olduğu düşünülmesine rağmen, sindirim esnasında metabolizmada oluşan potasyum karbonat fazla asidi nötr hale getirmeye ve mide bulantısı dahil çeşitli sindirim bozukluklarını hafifletmeye yardımcı olur.

Tıbbi Yardım ve Acil Durumlar

Sebebi bilinmeyen mide bulantısı ve kusma nöbetleri 12 saatten uzun süredir devam ediyorsa veya az pişmiş bir yemek yediyseniz.

Sebebin bir ilaçtan kaynaklanma ihtimali varsa.

Yakın bir zamanda tropikal bir ülkeye gittiyseniz.

Kusmuğun içinde kan veya telveyi andıran siyah maddeler varsa.

Şiddetli baş ağrısı, baş dönmesi, ateş, şiddetli karın ağrısı, rehavet, parlak ışığa hassasiyet veya göğüs ağrısı varsa.

Küçük bir çocuk veya yaşlı bir kişi durmadan kusuyorsa hemen doktora başvurmanız gerekir.