۴ درمان خانگی تهوع

27 خرداد 1403

تهوع در شرایط گوناگونی می‌تواند ایجاد شود و یافتن علت اصلی آن برای تعیین بهترین درمان، از اهمیت ویژه‌ای بر خوردار است. برای نمونه، تهوع اغلب در بارداری ظاهر می‌شود، بنابراین تعدادی از این روش‌های درمان طبیعی تهوع می‌تواند مفید واقع شود، به ویژه از آنجایی که در دوران بارداری باید در مورد داروهای مصرفی با احتیاط خاصی عمل کنید. اما در صورتی که بارداری سبب تهوع شما می‌شود بهتر است که با پزشک خود در مورد روش‌های مناسب درمان حالت تهوع مشورت کنید.

۱ – زنجبیل

زنجبیل تاریخچه طولانی در درمان تهوع، معده درد و اسهال دارد. به عنوان نمونه در چین بیش از ۲۰۰۰ سال برای درمان تعداد زیادی از مشکلات گوارشی و درد استفاده می‌شده است. به طور دقیق مشخص نیست که زنجبیل چگونه باعث درمان تهوع می‌شود، اما به نظر می‌رسد که اجزای فعالی همچون جینجرول مستقیما بر سیستم گوارشی و اعصاب مرکزی تاثیر می‌گذارند.

Lauren Richter استاد یار دانشگاه بالتیمور می‌گوید: "این ماده یک درمان عالی برای تهوع به ویژه در دوران بارداری است. " برای اینکه درک روشنی از اینکه زنجبیل چه تاثیراتی می‌تواند داشته باشد، نیازمند تحقیقات بیشتری است، اما تحقیقات نشان دهنده اثر درمانی این ماده برای تهوع پس از عمل جراحی و مربوط به شیمی درمانی است.

یک مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۲ در مرکز درمان‌های سر پایی نشان داد که در یک گروه متشکل از ۱۰۰ زن با سرطان سینه پیشرفته، آن‌هایی که پس از شیمی درمانی زنجبیل مصرف کرده بودند در طی ۶ تا ۲۴ ساعت پس از درمان نسبت به گروه دیگر، کاهش چشمگیری در تهوع را تجربه کرده بودند.

چندین روش برای مصرف زنجبیل وجود دارد. دکتر ریچر پیشنهاد می‌کند از زنجبیل خام در آشپزی، هنگام نوشیدن چای یا به شکل آب نبات همانند آب نبات نعنایی بهره ببرید.

۲ – نعناع

نعناع یکی دیگر از درمان‌های طبیعی و موثر برای تهوع است که سال‌های فراوانی است مورد استفاده قرار گرفته است. هم برگ نعناع و هم روغن آن در مقابله با سو هاضمه و سندرم روده تحریک پذیر مفید هستند و یک تحقیق کوچک منتشر شده در سال ۲۰۱۴ در نشریه پرستاری پیش از بیهوشی نشان می‌دهد که عطر روغن نعناع به احتمال قوی در کاهش حالت تهوع موثر باشد.

دکتر ریچر می‌گوید: "نعناع برای درمان تهوع شگفت انگیز عمل می‌کند. " تاثیر آرام کننده و بی حس کننده این ماده عضلات معده را آرام می‌کند، در نتیجه صفرا به راحتی چربی‌ها را تجزیه می‌کند و غذا به سادگی از طریق معده حرکت می‌کند.

چای نعناع احتمالا رایج‌ترین روش استفاده از این درمان سنتی است، اما معمولا کپسول خوراکی آن نیز موجود است. شما می‌توانید از اسانس روغنی نعناع به صورت رایحه درمانی استفاده کنید، اما باید آن را با یک روغن حامل روغن گیاهی دیگر مخلوط کنید که به رقیق کردن اسانس روغنی نعناع جهت استفاده مطمئن، کمک می‌کند. هشدار: اگر ریفلاکس اسید معده به مری دارید باید از مصرف نعناع اجتناب کنید.

۳ – طب سوزنی و طب فشاری

طبیبان شرقی برای هزاران سال، سراسر بدن را با استفاده از طب فشاری و فشار نقاط مربوط تحریک می‌کردند تا از درد و بیماری‌ها بکاهند. طب سوزنی که گونه‌ای از این روش است شامل وارد کردن سوزن‌های بلند و نازک درون پوست است. اگر چه نظریات متعددی درمورد روش عملکرد طب سوزنی وجود دارد، اما بسیاری از دانشمندان بر این باورند که سوزن‌ها اعصاب خاصی را در بدن تحریک می‌کنند و آن اعصاب سپس سیگنال‌هایی را به مغز ارسال می‌کنند تا هورمون‌هایی را آزاد کند که احساس درد و تهوع را کاهش می‌دهند.

در یک پژوهش که کنترل تهوع در بیماران سرطانی مورد توجه قرار گرفته بود، نشان می‌داد که محققان دریافتند که طب سوزنی حداقل به اندازه داروها می‌تواند موثر باشد؛ و یک تحقیق منتشر شده در انکولوژی زنان و زایمان در سال ۲۰۱۵ نشان داد که طب سوزنی در هنگام شیمی درمانی نیاز به داروهای ضد تهوع را به میزان چشم گیری کاهش می‌دهد.

طب فشاری، که می‌تواند بوسیله یک درمانگر ماساژ در خانه انجام شود، فشار فیزیکی برای نقاط

خاصی از بدن استفاده می‌شود. برخی از تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که این کار ممکن است برای زنان باردار و افرادی که در حال انجام شیمی درمانی هستند، مفید باشد. برای نمونه یک تحقیق کوچک منتشر شده در مجله درمان‌های مکمل طبی در سال ۲۰۱۵ نشان داد که طب فشاری بر روی مچ دست به میزان قابل ملاحظه‌ای تهوع را در بیمارانی که جراحی قلب را تجربه کرده اند، کاهش می‌دهد.

طب سوزنی و طب فشاری هر دو به کاهش تهوع ناشی از سرطان، ریفلاکس اسید معده و مشکلات دیگر کمک می‌کنند. ریچر می‌افزاید: این درمان‌ها به ویژه در زنان باردار که مجبورند از مصرف بسیاری از داروها اجتناب کنند، مفید است. در صورتی که تصمیم به انجام طب سوزنی گرفته اید، بهتر است مطمئن شوید که متخصص طب سوزنی دوره تخصصی را گذرانده است یا خیر.

۴ – آروماتراپی

مدیریت عطر در محیط اطراف یکی دیگر از روش‌های کاهش تهوع است. آروماتراپی یا رایحه درمانی که شامل استفاده از عطرهایی همانند نعناع یا لیمو برای استرس و اضطراب است می‌تواند به شما کمک کند. در یک تحقیق که در سپتامبر ۲۰۱۳ در مجله Anesthesia & Analgesia به چاپ رسید، از بیماران بخش جراحی در خواست کرده بود تا یکی از سه بوی درمانی آرماتراپی را استشمام کنند: اسانس روغن زنجبیل، ترکیبی از زنجبیل، نعناع تند، نعناع فلفلی و اسانس روغنی هل یا الکل ایزوپروپیل. محققین در نتیجه این تحقیق دریافتند که بیمارانی که هر کدام از رایحه‌های زنجبیل یا ترکیب اسانس‌های روغنی را که استشمام می‌کنند در مقایسه با بیمارانی که داشتند الکل ایزوپروپیل را استشمام می‌کردند، حالت تهوع کمتری را تجربه می‌کردند.

ریچر می‌گوید: "می توانید یک یا دو قطره از اسانس روغنی را بر روی یک تکه دستمال کاغذی اعمال کنید و آن را تنفس کنید. " این روغن‌ها همچنین می‌توانند در ماساژ درمانی نیز مورد استفاده قرار بگیرند.

منبع: everydayhealth