



آیا استفراغ برای بدن ضرر دارد؟

استفراغ در اثر ناراحتی معده به وجود می‌آید که محتویات معده به شدت از دهان خارج می‌شوند. تهوع معمولاً ضرری ندارد، اما می‌تواند علامت یک بیماری جدی باشد مثل ضربه مغزی، مننژیت (عفونت پرده مغزی)، گرفتگی (انسداد) روده، التهاب آپاندیس و تومور مغزی.

استفراغ در اثر ناراحتی معده به وجود می‌آید که محتویات معده به شدت از دهان خارج می‌شوند. تهوع معمولاً ضرری ندارد، اما می‌تواند علامت یک بیماری جدی باشد مثل ضربه مغزی، مننژیت (عفونت پرده مغزی)، گرفتگی (انسداد) روده، التهاب آپاندیس و تومور مغزی.

نگرانی دیگر، مشکل کم آبی بدن در اثر تهوع است. بزرگسالان کمتر دچار کم آبی بدن می‌شوند، چون معمولاً متوجه علائم آن می‌گردند مثل احساس تشنگی و خشکی لب‌ها یا دهان. اما کودکان در معرض خطر زیادی برای ابتلا به کم آبی هستند، خصوصاً اگر اسهال داشته باشند، زیرا قادر به تشخیص علائم کم آبی نیستند.

بزرگسالان باید علائم کم آبی در کودکان بیمار را بشناسند تا فوراً درمان را شروع کنند، علائمی مثل خشکی لب و دهان، گود افتادن چشم‌ها، تنفس سریع یا افزایش تعداد نبض. در نوزادان علائمی دیگری مثل کم ادراری و فرورفتن ملاج سر (قسمت نرم سر) هم مشاهده می‌گردد.

تهوع مکرر در دوران بارداری، باعث ایجاد عدم تعادل مایعات و املاح بدن می‌گردد که سلامتی مادر و جنین را به خطر می‌اندازد.

مشکلاتی که باعث بروز تهوع می‌شوند

تهوع و استفراغ بیماری نیست، اما نشانه‌ای از مشکلات زیر است:

- 1- بیماری حرکت (مثل ماشین گرفتگی یا دریا گرفتگی)
- 2- اوایل بارداری (تقریباً 50 تا 90 درصد خانم‌های باردار دچار حالت تهوع می‌شوند و 25 تا 55 درصد استفراغ می‌کنند)
- 3- داروهایی که باعث استفراغ می‌شوند.
- 4- درد شدید
- 5- استرس روحی (مثل ترس)
- 6- بیماری کیسه صفرا
- 7- مسمومیت غذایی
- 8- عفونت‌ها مثل آنفلوآنزای معده
- 9- پرخوری
- 10- واکنش نسبت به برخی بوها
- 11- حمله قلبی
- 12- ضربه مغزی

13- تومور مغزي

14- زخم‌هاي گوارشي

15- برخي سرطان‌ها

16- بوليميا (پرخوري عصبي) يا ساير بيماري‌هاي رواني

17- گاستروپارس (Gastroparesis): حالي كه اغلب در بيماران ديابتي ديده مي‌شود.

علل بروز استفراغ با توجه به سن افراد، متفاوت است، مثلاً در کودکان، استفراغ بيشتر به علت عفونت ويروسي، مسموميت غذايي، آلرژي نسبت به شير، بيماري حركت (ماشين‌گرفتي)، پرخوري، سرفه، انسداد روده و بيماري‌هايي كه با تب بالا همراه هستند، رخ مي‌دهد. مدت زمان استفراغ يا تهوع مي‌تواند علت ايجاد آن را نشان دهد؛ مثلاً اگر مدت كوتاهي بعد از خوردن غذا دچار استفراغ شويم، علت آن مي‌تواند مسموميت غذايي، گاستريت (ورم معده)، زخم گوارشي يا بوليميا (پرخوري عصبي) باشد. اگر 1 تا 8 ساعت بعد از خوردن غذا، دچار تهوع يا استفراغ شويم علت آن مي‌تواند مسموميت غذايي باشد. اما در برخي مسموميت‌هاي غذايي مثل مسموميت در اثر باكتري سالمونلا، زمان بيشتري طول مي‌كشد تا علائم ظاهر شوند.

چه موقع بايد نزد پزشك برويم؟

در موارد زير بايد به پزشك مراجعه كرد:

1- اگر تهوع و استفراغ بيش از چند روز ادامه داشت، يا اگر احتمال حاملگي وجود دارد.

2- اگر درمان‌هاي خانگي مؤثر نبود، اگر كم آبي بدن وجود داشت يا اگر يك آسيب (مثل ضربه به سر يا عفونت) باعث تهوع شده است.

3- افراد بزرگسال در صورت مشاهده علائم زير، بايد نزد پزشك بروند:

- تهوع بيش از يك روز

- اسهال و استفراغ بيش از 24 ساعت

- علائم كم آبي متوسط بدن

4- اگر نوزاد يا كودك كمتر از 6 سال شما علائم زير را داشت، حتماً او را نزد پزشك ببريد:

- تهوع بيش از چند ساعت

- اسهال

- علائم كم آبي

- تب بيش از 37/7 درجه سانتیگراد

- 6 ساعت ادرار نکرد

5- اگر كودك بزرگ‌تر از 6 سال شما علائم زير را داشت، حتماً او را نزد پزشك ببريد:

- تهوع بيش از يك روز

- اسهال و استفراغ بیش از 24 ساعت

- علائم کم آبی

- تب بیش از 38/8 درجه سانتیگراد

- 6 ساعت ادرار نکرد

اگر هر يك از شرایط زیر با استفراغ همراه بود، سریعاً به پزشك مراجعه کنید:

1- وجود خون در استفراغ (خون با رنگ قرمز روشن یا شبیه به تفاله قهوه)

2- سردرد شدید یا خشکی گردن

3- رخوت، سستی، گیجی و کاهش هوشیاری

4- دل درد شدید

5- تب بیش از 38/3 درجه سانتیگراد

6- اسهال

7- نفس نفس زدن تند یا افزایش ضربان قلب