

# استفراغ

• نویسنده: نرگس الهیاری  
• تصویرگر: سام سلماسی



بعضی وقت‌ها بچه‌ها دچار بیماری‌هایی می‌شوند که با حالت تهوع همراه است. حالت تهوع می‌تواند باعث استفراغ کردن (بالا آوردن) شود. وقتی که فردی استفراغ می‌کند، چیزهایی که قبلاً خورده مسیری برعکس را طی می‌کند. یعنی از معده وارد مری و دهان می‌شود و بعد بیرون می‌آید.



وقتی غذای جامد یا مایع که با اسید معده مخلوط شده، برمی‌گردد و از راه دهان خارج می‌شود، حالت استفراغ پیش آمده است.

استفراغ

## به چه علت استفراغ می‌کنیم؟

- ✓ بیماری عفونی ویروسی یا باکتریایی: ویروس یا باکتری، دیواره‌ی معده یا روده‌ها را آلوده می‌کند. آن وقت ما دچار استفراغ، اسهال، بی‌اشتهایی، شکم‌درد و تب می‌شویم. خوردن میوه‌ی نشسته و خوردن هر چیز با دست‌های کثیف، می‌تواند باعث این بیماری شود.
- ✓ بعضی وقت‌ها هم علت استفراغ خوردن آب یا غذای آلوده است.
- ✓ سردردهای شدید
- ✓ اختلالات گوش
- و...



## می‌دانستی؟!

**استفراغ معمولاً خطرناک نیست. اما می‌تواند نشانه‌ی مشکلات مهمی باشد.**

### حتماً به در مانگاہ بروید اگر...

- به سختی نفس می‌کشید.
- اگر آب بدن کم شده یا خواب‌آلودگی و گیجی پیش آمده است.
- اگر استفراغ تکرار می‌شود.
- اگر در استفراغ خون وجود دارد.

### بعد از استفراغ

هنگامی که دوباره اشتها پیدا کردید، غذا بخورید. گوشت بدون چربی، ماست، میوه‌جات و سبزیجات خوب است. از غذاهای پرچرب بپرهیزید. نوشیدن آب هم برای شما مفید است.

راست می‌گویید این بار میوه‌ی نشسته نخورده بودم. اما موقع مسافرت، حامل به هم خورد.

«بیماری مسافرت» هم می‌تواند باعث استفراغ شود. این بیماری زمانی خود را نشان می‌دهد که شخص بسیار در حال مسافرت با اتومبیل، قایق یا هواپیما باشد. اگر بیماری مسافرت دارید کمی پنجره‌ی اتومبیل را پایین بکشید و هوای آزاد را تنفس کنید. اگر این کار کمکی نکرد، باید با دکتر مشورت کنید. برای درمان بیماری مسافرت داروهایی وجود دارد.

