

القيء/الغثيان لدى البالغين



قبل القيء يشعر الإنسان غالبًا بأن حاله سيء ويتكون اللعاب في الفم بشكل متزايد. والقيء غير مُضر عادة بالنسبة لك، كما يمر الأمر وحده غالبًا مرة أخرى ولا يلزم عادة الذهاب إلى الطبيب.

ما الذي يمكنك القيام به بنفسك لمواجهة الغثيان والقيء؟

- احرص على شرب كمية كافية من المياه حتى لا يُصاب جسمك بالجفاف. اشرب بعض السوائل القليلة، مثل مشروب بارد أو مشروبات بالصودا أو شاي بالزنجبيل أو النعناع.
- الهواء النقي: اذهب مثلًا للتمشية قليلًا
- التسلية، عن طريق سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز مثلًا
- تناول موادًا غذائية تحتوي على الزنجبيل.
- تناول وجبات صغيرة، لكن بشكل متكرر.
- تجنب تناول المواد الغذائية ذات النواحي النفاذة وكذلك المواد الغذائية الساخنة أو المقلية أو الدسمة.
- لا تستلقي بعد الأكل مباشرة.
- تجنب ارتداء ملابس ضيقة تقبض على البطن أو الخصر.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية؟

توجه في الحالات التالية إلى طبيبة/طبيب الأسرة:

- لم تتحسن صحتك بعد بضعة أيام.
- تشعر كثيرًا أنك مريض ويجب أن تتقيأ.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية فورًا؟

يجب أن تحصل سريعًا على المساعدة الطبية

- عند وجود ألم في الصدر.
 - عند وجود آلام في الذراعين أو الظهر أو مؤخرة العنق أو الفكين.
 - إذا شعرت بضيق في النفس.
- قد تكون هذه أعراض أزمة قلبية.

أغلقت الاستشارة الطبية لطبيب العائلة لديكم بالفعل؟
يكفي عادة أن تقوموا بالاتصال في اليوم التالي من الاستشارة الطبية.
هل أنت غير متأكد؟ عليك الاتصال إذن 1450،
الاستشارة الصحية بالهاتف.

للمزيد من المعلومات تصفح الموقع الإلكتروني: www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?