

# Рвота/тошнота

## у взрослых



Перед рвотой человек часто чувствует себя плохо, и у него отмечается повышенное слюноотделение. Как правило, рвота безобидна и в большинстве случаев проходит сама. Посещения врача, как правило, не требуется.

### Какие меры можно предпринять самостоятельно при тошноте и рвоте?

- Позаботьтесь о приеме достаточного количества жидкости во избежание обезвоживания организма. Пейте жидкость маленькими глотками, например холодные напитки, газированные напитки, чай с имбирем или мятой
- Свежий воздух: совершите небольшую прогулку
- Займите себя чем-нибудь приятным, например послушайте музыку, посмотрите телевизор
- Принимайте в пищу продукты с имбирем.
- Ешьте маленькими порциями, но часто.
- Избегайте сильно пахнущей, горячей, жареной или жирной пищи.
- Не принимайте горизонтальное положение сразу после приема пищи.
- Не носите тесную одежду, сдавливающую живот или талию.

### Когда следует обращаться к врачу?

К семейному врачу нужно обращаться в следующих случаях:

- если через несколько дней не наступает улучшение.
- вы часто чувствуете себя больным и вас рвет.

### Когда следует незамедлительно обращаться к врачу?

Незамедлительно обратитесь к врачу, если у вас

- боли в груди.
- боли в руках, спине, затылке или челюсти.
- одышка.

**Это могут быть признаки инфаркта.**

### Кабинет вашего семейного врача сейчас закрыт?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

**Вы не уверены? Тогда позвоните по номеру ☎ 1450 в телефонную консультационную службу здравоохранения.**

Подробная информация указана на сайте [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



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