

در صورت حالت تهوع

- ۱- از دراز کشیدن و خوابیدن تا حدود یک ساعت بعد از مصرف غذا پرهیز نمایید
- ۲- کشیدن نفس های عمیق در فضای آزاد و قدم زدن میتواند در پیشگیری و درمان تهوع مفید باشد
- ۳- در رژیم غذایی خود برای پیشگیری از تهوع از زنجبیل استفاده کنید
- ۴- جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات بویژه نعنا در بهبود تهوع مفید است
- ۵- از مصرف مایعات با معده خالی پرهیز کنید
- ۶- تا حد امکان همراه با غذا آب نخورید
- ۷- در مواقعی که دچار حالت تهوع هستید از مواد نشاسته ای و خشک مثل بیسکویت های ساده استفاده کنید، جهت جلوگیری از ایجاد حالت تهوع در صبح، قبل از بلندشدن از رختخواب کمی بیسکویت مصرف کنید
- ۸- در هنگام مصرف غذا، سعی کنید غذاها را بعد از خنک شدن استفاده کنید چون غذای گرم بیشتر باعث تهوع میشود
- ۹- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچربی، مواد غذایی خیلی شیرین، غذاهای پرادویه و نفاخ تا حد امکان پرهیز کنید.
- ۱۰- وعده های غذایی در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف شوند.