

Ναυτία: Δεν φταίμε μόνο τα ταξίδια- Ανακαλύψτε



Οι περισσότεροι έχουμε ταυτίσει την

ναυτία με τα ταξίδια, όμως δεν είναι πάντα έτσι. Μερικές φορές μπορεί να υποδηλώνει και κάποιες παθήσεις

"Οι περισσότεροι έχουμε ταυτίσει την ναυτία με τα ταξίδια, όμως δεν είναι πάντα έτσι. Μερικές φορές μπορεί να υποδηλώνει και κάποιες παθήσεις"

Ναυτία μετά από έκθεση σε φως

Αν έχετε ναυτία με έντονο πονοκέφαλο, τάση για εμετό και τα συμπτώματα αυτά επιδεινώνονται μετά από έκθεση σε έντονο φως μπορεί να πρόκειται για ημικρανία. Οι ημικρανίες μπορεί να αντιμετωπιστούν με εξειδικευμένα αναλγητικά που χορηγούνται με απλή ιατρική συνταγή. Αποφεύγετε το θόρυβο και

τα έντονα φώτα και καθίστε κάπου ήρεμα αν έχετε αυτή τη δυνατότητα μέχρι να υποχωρήσει. Προσοχή όμως καθώς παρόμοια συμπτώματα ίσως να σημαίνουν και μηνιγγίτιδα οπότε στην περίπτωση αυτή χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια.

Αν συνοδεύεται από κάψιμο

Συνεχόμενες και επαναλαμβανόμενες κρίσεις ναυτίας με κάψιμο στο στομάχι και δυσπεψία μετά το φαγητό καθώς και μειωμένη όρεξη ή απώλεια βάρους μπορεί να αποτελούν συμπτώματα έλκους στομάχου ή δωδεκαδακτύλου. Σε αυτήν την περίπτωση πρέπει να συμβουλευτείτε ειδικό γιατί η κατάσταση πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα για να σας δοθεί η κατάλληλη θεραπεία. Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να σας γλιτώσει από περιπέτειες.

Όταν υπάρχει και διάρροια

Αν έχετε ναυτία με διάρροια και εμετούς με πυρετό ή χωρίς, τότε υπάρχει πιθανότητα να πρόκειται για γαστρεντερίτιδα. Σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να πίνετε άφθονα υγρά για να μην αφυδατωθείτε. Μπορεί να προκληθεί από δηλητηρίαση, από κάτι που φάγατε ή από ιό. Καλό είναι να τρώτε πολύ εύπεπτες τροφές μέχρι να σας περάσει λ.χ. τσάι με φρυγανιά. Συμβουλευτείτε γιατρό αν τα συμπτώματα επιμένουν.

Αν υπάρχει και έντονη δίψα

Αν η ναυτία επιμένει και συνοδεύεται από αδικαιολόγητο αίσθημα δίψας, συχνουρία, υπνηλία, σύγχυση και αφυδάτωση, τότε μπορεί να φταίει ο αρρυθμιστος διαβήτης. Και σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να απευθυνθείτε άμεσα σε γιατρό. Επιπλέον επειδή ίσως υπάρχει κίνδυνος για διαβητικό σοκ δεν θα πρέπει να αγνοηθούν, αλλά να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια. Μπορεί να χρειαστεί ένεση ινσουλίνης.

Στην περίπτωση που πονάει και η κοιλιά

Αν εκδηλώσατε έντονο, συχνό και καυστικό πόνο στην κοιλιά στο πάνω κεντρικό της τμήμα που υποχωρεί όταν τρώτε και συνοδεύεται από ναυτία, μπορεί να πρόκειται για γαστρίτιδα. Αν τα συμπτώματα είναι έντονα θα πρέπει να σας δει γιατρός. Αποφύγετε τροφές και ουσίες που μπορεί να ερεθίσουν το στομάχι όπως καφέινη, αλκοόλ, καπνό. Επίσης μπορεί να σας ανακουφίσει κάποιο αντιόξινο, αλλά και ένα χαμομήλι ή μελισσόχορτο. Αν ο πόνος ξεκινά στο πάνω μέρος της κοιλιάς και μετακινείται προς τη δεξιά ωμοπλάτη μπορεί να οφείλεται σε χολολιθίαση ή λοίμωξη της χοληδόχου κύστης και χρειάζεται ιατρική αντιμετώπιση. Σε κάθε

περίπτωση που εκδηλώσετε- εκτός από τη ναυτία- λοιπόν έναν ασυνήθιστο πόνο που επιμένει κερδισμένοι θα είστε αν συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.

Αν φταίει η αλλεργία

Στην περίπτωση που είστε αλλεργικοί και εμφανίσετε ναυτία που συνοδεύεται από δύσπνοια και τάση για εμετό μετά από κάποια τροφή που καταναλώσατε ή την επαφή σας με κάποιο αλλεργιογόνο , τότε πιθανότατα ελλοχεύει ο κίνδυνος αλλεργικού σοκ. Αν είστε αλλεργικός καλό είναι να έχετε μαζί σας ένα ειδικό κιτ για την αντιμετώπιση της αναφυλαξίας. Και σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να αναζητηθεί άμεσα ιατρική βοήθεια

Μήπως έρχεται ο πελαργός;

Αν έχετε ναυτία, αίσθημα διόγκωσης στην περιοχή της πυέλου και των μαστών αλλά και τάση για εμετό, τότε υπάρχει πιθανότητα να είστε έγκυος. Πρόκειται για μια φυσιολογική αντίδραση που αναφέρεται και ως πρωινή ναυτία και είναι συχνή τους πρώτους μήνες της κύησης. Αποφεύγετε τα πολύ αλμυρά φαγητά, φροντίστε να ξεκουράζεστε και τρώτε συχνά και μικρά γεύματα μέσα στην ημέρα.

Πηγές: Lifefzone.gr -iatrix.gr