

الغثيان المزمن وغثيان الصباح

طرق عملية لتخفيف الغثيان

Chronic and morning nausea



● نصائح غذائية

- تناول بضع قطع من البسكويت الجاف أو الخبز المحمص قبل النهوض من السرير صباحًا تقليدي
- وجبات صغيرة كل 2-3 ساعات؛ المعدة الفارغة تمامًا تزيد الغثيان قد يفيد
- افصل السوائل عن الطعام الصلب بنحو 30 دقيقة، واشرب رشقات صغيرة متكررة قد يفيد
- الأطعمة الباردة أو بدرجة حرارة الغرفة أقل رائحة وأسهل تحملاً؛ تجنب الروائح القوية والمطبخ أثناء الطهي.
- قلل الدهون والمقلبات، واختر أطعمة بسيطة: أرز، بطاطس مسلوقة، زبادي، موز، شوربة خفيفة.
- إذا شُخص الطبيب لديك بطء تفريغ المعدة: أطعمة مهروسة أو ناعمة قليلة الدهون والألياف الخشنة، والشوربات والمشروبات المغذية عند الحاجة مثبت
- إذا تكرّر القيء: رشقات صغيرة متكررة من محلول أملاح الإماهة الفموية؛ ماء جوز الهند والعصائر لا تغني عنه مثبت

● الطب التكميلي

- الزنجبيل: نحو 1 غرام يوميًا (شاي أو كبسولات) يقلل الغثيان في تجارب متعددة. يُستخدم بحذر مع مميعات الدم.
- الضغط على نقطة المعصم (بعرض ثلاثة أصابع فوق ثنية الرسغ من الداخل بين الوترين) أو سوار الضغط المخصص.
- استنشاق زيت النعناع أو الليمون قد يخفف الغثيان المؤقت.
- تمارين التنفس البطيء مفيدة، خاصة إذا كان الغثيان مرتبطًا بالقلق.

أخبر طبيبك بصراحة إذا كنت تستخدم الحشيش أو حقن إنقاص الوزن أو المسكنات القوية (مثل الترامادول)، أو إذا كان الاستحمام بالماء الساخن يخفف الغثيان؛ هذه معلومات تغيّر العلاج. راجع فورًا إذا كنت تتقيأ كل ما تشربه من سوائل، أو ظهر صداع شديد أو دم في القيء أو فقدان وزن.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)



Chronic and morning nausea

Practical ways to ease nausea

الغثيان المزمن وغثيان الصباح

● Diet advice

- Eat a few dry crackers or toast before getting out of bed in the morning **Traditional**
- Small meals every 2–3 hours; a completely empty stomach worsens nausea **May help**
- Separate drinks from solid food by about 30 minutes and sip small amounts often **May help**
- Cold or room-temperature foods smell less and are better tolerated; avoid strong odours and the kitchen while cooking.
- Reduce fat and fried food; choose plain foods such as rice, boiled potato, yoghurt, banana and light soup.
- If you have been diagnosed with slow stomach emptying: soft or mashed foods low in fat and coarse fibre, with soups and nourishing drinks when needed **Proven**
- If vomiting is repeated: small, frequent sips of oral rehydration solution; coconut water and juices do not replace it **Proven**

● Complementary options

- Ginger, about 1 g daily as tea or capsules, reduced nausea in several trials. Use with care if you take blood thinners.
- Pressure on the P6 wrist point (three finger-widths above the wrist crease, between the two tendons) or an acupressure wristband.
- Inhaling peppermint or lemon oil may ease short episodes.
- Slow breathing exercises, especially when nausea is linked to anxiety.

Tell your doctor openly if you use cannabis, weight-loss injections or strong painkillers (such as tramadol), or if hot showers relieve the nausea; this changes treatment. Seek urgent care if you cannot keep fluids down, or have severe headache, blood in vomit or weight loss.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
