

ตกลง “ลูปหลังขึ้น” หรือ “ลูปหลังลง” ถึงช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้

ทุกครั้งที่เราเห็นคนมีอาการคลื่นไส้ หรืออาเจียน ก็มักจะเข้าไปช่วยลูปหลัง บางคนก็ลูปย้อนจากด้านล่างขึ้นไป บางคนก็บอกว่าให้ลูปจากด้านบนลงมา แต่ล่าสุดได้มีการเปิดเผยข้อมูลแล้วว่าเมื่อมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนการลูปหลังไม่ว่าจะขึ้นหรือลง หรือจะแนวไหนก็ไม่ได้มีส่วนช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ให้ดีขึ้น เนื่องจากระยะห่างระหว่างลำไส้หลอดอาหารนั้นมีแผ่นหลังซึ่งมีทั้งกล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังกันอยู่ ดังนั้นการใช้มือลูปหลังจึงไม่ได้ส่งผลต่อการอาเจียนหรือคลื่นไส้เลย แต่อาจจะช่วยเรื่องการแก้ท้องอืด หรือสื่อถึงความห่วงใยมากกว่า เนื่องจากขณะลูปหลังจะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจและทำให้ผู้อาเจียนอุ่นใจขึ้น

สาเหตุของอาการคลื่นไส้ อาเจียน

อาการคลื่นไส้คืออาการไม่สบายหรืออาการป่วยทั่วไปที่ท้อง ซึ่งคุณอาจอาเจียนหรือไม่ก็ได้ การอาเจียนเป็นการตอบสนองต่ออาการคลื่นไส้ เช่นเดียวกับความพยายามของร่างกายในการกำจัดไวรัส แบคทีเรีย และสารที่เป็นอันตราย ไม่ว่าจะเป็นเกิดจากอาการเมาค้าง อาการเมารถ หรือการเจ็บป่วย อาการคลื่นไส้อาเจียนอาจได้รับการรักษาที่บ้านโดยใช้วิธีการรักษาแบบสากลบางประการ อ่านวิธีหยุดอาเจียนและคลื่นไส้ รวมถึงสัญญาณบ่งชี้ว่าควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไปเมื่อใดดีที่สุด

อะไรทำให้เกิดอาการคลื่นไส้

- อาการเมารถ
- โรคกรดไหลย้อน (GERD)
- ไมเกรน
- แพ้ท้อง
- ผลข้างเคียงของยา เช่น จากยาเคมีบำบัด
- อาหารเป็นพิษ
- แพ้อาหาร
- การติดเชื้อในลำไส้หรือกระเพาะและลำไส้อักเสบ
- ลำไส้อุดตัน
- ความเครียดและความวิตกกังวล

วิธีบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน

1.กินอาหารรสจืดและแครกเกอร์

แครกเกอร์แบบแห้ง เช่น แครกเกอร์โซดาหรือเกลือ เป็นวิธีการรักษาอาการคลื่นไส้ที่ได้ผลจริง คิดว่าพวกมันช่วยดูดซับกรดในกระเพาะ สำหรับอาการแพ้ท้อง ลองกินแครกเกอร์รสจืดสามชิ้นก่อนลุกจากเตียงเพื่อช่วยบรรเทาอาการท้องของคุณ อาหารรสจืดอื่นๆ เช่น ขนมปังแห้งหรือข้าวขาวก็เหมาะที่จะรับประทานขณะฟื้นตัวจากโรคกระเพาะอาหารเช่นกัน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม รสเผ็ด หรือมีไขมันซึ่งอาจทำให้ท้องของคุณระคายเคืองได้ สิ่งสำคัญคือคุณต้องดื่มของเหลวให้เพียงพอต่อไปเพื่อช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำเมื่อคุณเริ่มรับประทานอาหารแข็งรสจืด

2.ลองหายใจลึกๆ

หายใจเข้าลึกๆ โดยหายใจจากสะดือเข้าทางจมูกและเข้าไปในปอด หน้าท้องของคุณควรขยายออกเมื่อคุณหายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ทางปากหรือจมูก และผ่อนคลายท้องหลังการหายใจแต่ละครั้ง ทำซ้ำหลายครั้ง คุณสามารถใช้ภาพด้านล่างเพื่อช่วยในการก้าวตัวเอง

3.ดื่มของเหลวมากขึ้น

หากคุณอาเจียนมากจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดื่มของเหลวมากขึ้น เพื่อช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ แม้ว่า คุณจะอาเจียนออกมาบางส่วนก็ตาม จิบของเหลวช้าๆ การดื่มมากเกินไปในขณะที่ท้องเสียอาจทำให้อาเจียนมากขึ้น ของเหลวที่ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำและอาจบรรเทาอาการคลื่นไส้ ได้แก่ ชาสมุนไพรหรือมินต์ น้ำมะนาว น้ำ คุณยังสามารถดูดเศษน้ำแข็งหรือไอศกรีมแท่งเพื่อให้ร่างกายไม่ขาดน้ำได้

4.ลองชิง ยีหร่าน หรือกานพลู

ชิง เป็นอาหารที่ส่งเสริมวิธีการรักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่มีการศึกษากันอย่างแพร่หลายมากที่สุดวิธีหนึ่ง จากการทบทวนการวิจัยในปี 2559 ชิงมีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาอาการคลื่นไส้อาเจียนในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่ได้รับเคมีบำบัด การทบทวนยังชี้ให้เห็นว่า ส่วนผสมออกฤทธิ์ของชิง ซึ่งสามารถช่วยเร่งการขับ

ถ่ายในกระเพาะและลดอาการแพ้ท้องได้ อย่างไรก็ตาม หากคุณกำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ควรตรวจสอบกับแพทย์ก่อนที่จะใช้ชิงหรืออาหารเสริมอื่นๆ คุณสามารถลองจิบชิงอุ่นๆ สักแก้วช้าๆ เมื่อมีอาการคลื่นไส้ หรือค่อยๆ กินรากชิงสดหรือชิงหวานชิ้นเล็กๆ คุณยังสามารถชงชาชิงสดได้โดยเติมรากชิงสดสด 1 ช้อนชาลงในน้ำเดือด 1 ถ้วย ก้าวไปสู่ความแข็งแรงที่ต้องการ คุณสามารถกรองชาก่อนดื่มได้หากต้องการ

เมล็ดยี่หร่า เชื่อกันว่าเมล็ดยี่หร่าช่วยให้อาหารย่อยอาหารสงบลง การศึกษาในสัตว์ทดลองชี้ให้เห็นว่ายี่หร่าอาจช่วยส่งเสริมการย่อยอาหารที่ดี แต่การศึกษาในมนุษย์เกี่ยวกับยี่หร่าเพื่อบรรเทาอาการอาเจียนยังขาดอยู่ ถึงกระนั้น หลักฐานโดยสังเขปบ่งชี้ว่าอาจคุ้มค่าที่จะจิบยี่หร่าสักแก้วในครั้งต่อไปที่มีอาการคลื่นไส้ หากต้องการชงชายี่หร่าให้เติมเมล็ดยี่หร่าประมาณหนึ่งช้อนชาลงในน้ำเดือดหนึ่งถ้วย สูงชันให้ได้รับความแข็งแรงและความเครียดที่ต้องการก่อนดื่ม

กานพลู กานพลูถูกนำมาใช้เป็นยาพื้นบ้านสำหรับอาการคลื่นไส้อาเจียน การศึกษาปี 2021 ในประเทศจีนไม่สามารถยืนยันผลประโยชน์ดังกล่าวในวงกว้างกว่านี้ได้ แต่ยังสามารถลองใช้กานพลูเฉพาะที่หรือแบบชาได้หากแพทย์ให้การรักษา หากต้องการชงชา กานพลู ให้เติมน้ำเดือดหนึ่งถ้วยลงในกานพลูประมาณหนึ่งช้อนชา สูงชันให้ได้รับความแข็งแรงและความเครียดที่ต้องการก่อนดื่ม

อาเจียนแบบไหนควรไปพบแพทย์

อาการคลื่นไส้อาเจียนไม่ใช่ทุกกรณีที่ต้องไปพบแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากอาการไม่รุนแรงและเกิดขึ้นชั่วคราว อย่างไรก็ตามคุณควรไปพบแพทย์หากคุณหรือลูกของคุณอาเจียนนานกว่า 24 ชั่วโมง มีเลือดอยู่ในอาเจียนของคุณ คุณมีอาการขาดน้ำ เช่น ปัสสาวะไม่บ่อย ปัสสาวะสีเข้ม และปากแห้ง อาเจียนเป็นๆ หายๆ นานกว่าหนึ่งเดือน คุณกำลังลดน้ำหนักจากอาการคลื่นไส้อาเจียนในระยะยาว

คนเรามันจะดี จะชั่ว มันอยู่ที่ตัวเองทั้งนั้นต่อให้มี
ใครชวนลงดำถ้าไม่ไปด้วยตัวเองแล้ว
มันจะชั่วได้อย่างไร
-หลวงพ่อกุณ ปริสุกุโร-



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร