

คลื่นไส้ อาเจียนในคนท้องทำอย่างไรดี

อาการคลื่นไส้ อาเจียนในหญิงตั้งครรภ์เป็นอาการที่พบได้บ่อย ซึ่งอาจรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันได้ วันนี้เรามีเกร็ดความรู้เล็ก ๆ มาแนะนำให้กับผู้ที่มีอาการนำมาปรับใช้เพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นมาติดตามกันเลย

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับอาการแพ้ท้องกันก่อน อาการแพ้ท้องเป็นอาการที่อาจเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของ [ฮอร์โมน](#) ในร่างกาย ความวิตกกังวล หรือความเครียด โดยอาการที่มักพบได้บ่อย ๆ คือ อาการคลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้แนะนำให้

1. กินอาหารที่ย่อยง่าย
2. เลี่ยงของทอด ของมัน อาหารที่มีกลิ่นแรงๆ
3. แบ่งการกินอาหารเป็นมื้อย่อย และกินอาหารในปริมาณครั้งละน้อยๆ
4. จิบน้ำขิงอุ่นๆ หรือน้ำผลไม้คั้นสด

แต่ถ้าหากอาการไม่ดีขึ้นอาจต้องเข้ารับการรักษา โดยยาที่ใช้บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนในคนท้องที่ปลอดภัย ได้แก่

1. วิตามินบี6 (Pyridoxine)
2. Dimenhydrinate
3. Dopamine antagonist

ซึ่งการใช้ยาจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ หรือเภสัชกรเท่านั้น เพราะยาบางชนิดไม่สามารถใช้ในผู้ที่ตั้งครรภ์ได้

อาการคลื่นไส้ อาเจียนในหญิงตั้งครรภ์เป็นอาการที่พบได้บ่อย ซึ่งอาจรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันได้ วันนี้เรามีเกร็ดความรู้เล็ก ๆ มาแนะนำให้กับผู้ที่มีอาการนำมาปรับใช้เพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นมาติดตามกันเลย



แพ้ท้อง กินยาอะไรดี

อาการแพ้ท้องมักเกิดขึ้นในช่วง 1 – 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
เกิดจากฮอร์โมนร่างกายเปลี่ยนแปลง มักมีอาการวิงเวียนศีรษะ
คลื่นไส้ อาเจียน



ยาบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ที่ปลอดภัยในคนท้อง

- 1 วิตามินบี 6 หรือ Pyridoxine
- 2 ยากลุ่ม Anti-histamine เช่น Dimenhydrinate หรือ Diphenhydramine
- 3 ยากลุ่ม Dopamine antagonist เช่น Metoclopramide

การปรับพฤติกรรมเพื่อลดอาการแพ้ท้อง เช่น



เลือกกินอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ หลาย ๆ มื้อ
และกินอาหารที่ย่อยง่าย



หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารมัน
อาหารรสเผ็ดหรืออาหารที่มีกลิ่นแรง



กินอาหารที่มีส่วนประกอบของขิง เช่น น้ำขิง ลูกอมรสขิง



การใช้ยาในคนท้องนั้นต้องอยู่ภายใต้การดูแล
ของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคร



แหล่งที่มา https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/1954