



Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπεύτριας/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Είναι ίσως το πιο δυσάρεστο σύμπτωμα με το οποίο ο οργανισμός μάς προειδοποιεί. Αν εκτός ναυτίας αισθάνεστε και πόνο στο στήθος ή κράμπες στην κοιλιά, ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.

Γιατί έχω ναυτία;

Κοιλιά και πύελος. Ναυτία προκαλούν ιογενείς λοιμώξεις όπως η γαστρεντερίτιδα αλλά και φλεγμονές ήπατος (ηπατίτιδα) ή παγκρέατος (παγκρεατίτιδα), νεφρών ή χοληδόχου κύστεως, αποφράξεις εντέρου ή στομάχου, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή ερεθισμός σκωληκοειδούς απόφυσης.

Εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός. Ναυτία προκαλούν από τα πιο απλά, όπως η ημικρανία, μέχρι σοβαρά όπως νεοπλασίες, εγκεφαλικά, μηνιγγίτιδα ή τραυματισμός στο κεφάλι. Και το γλαύκωμα προκαλεί ναυτία επειδή ασκείται πίεση στα νεύρα πίσω από τον οφθαλμό.

Συναισθηματική φόρτιση ή δυσάρεστες εικόνες ή οσμές. Ο εγκέφαλος αντιδρά με ναυτία.

Δυσκοιλιότητα ή έμμηνος ρύση. Προκαλούν ναυτία.

Κέντρο ισορροπίας. Βρίσκεται στον έσω ου και αν έχει προβλήματα εμφανίζονται ίλιγγος και περιστροφική ζαλάδα. Ιλιγγιο προκαλούν και ιογενείς λοιμώξεις (λαβύρινθος).

Εγκυμοσύνη. Η ναυτία συνήθως διαρκεί από την έκτη εβδομάδα έως το τέλος του πρώτου τριμήνου της κύησης και οφείλεται στην αύξηση των ορμονών που εδραιώνουν τον πλακούντα στη μήτρα. Αν οι εμετοί είναι συχνοί και σοβαροί, απαιτείται ενδοφλέβια χορήγηση υγρών, ηλεκτρολυτών και βιταμινών. Για την πρωινή ναυτία εννοχοποιούνται η οξυμένη άσπηση, η αύξηση ορμονών και η υπερέκκριση γαστρικού οξέος.

Φάρμακα. Από αντικαταθλιπτικά έως χημειοθεραπευτικά μπορεί να προκαλέσουν ναυτία.

Υπογλυκαιμία. Η ναυτία αποτελεί συχνό σύμπτωμά της.

Αλκοόλ. Πριν και μετά την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ πιθανό θα αισθανθούμε ναυτία.

Αναισθησία. Κατά την αφύπνιση μετά ένα χειρουργείο και έως την αποδρομή της αναισθησίας.

Τροφικές αλλεργίες ή τροφική δηλητηρίαση. Οι ταΐνες των βακτηρίων στα μολυσμένα τρόφιμα, προκαλούν ναυτία και κοιλιακές κράμπες.

Τι να κάνω;

Οχι απότομες κινήσεις. Το πρωί, καθίστε για

λίγα λεπτά στην άκρη του κρεβατιού, πριν σηκωθείτε.

Οχι άδειο στομάχι. Η πείνα επιδεινώνει την ναυτία.

Συχνά και μικρά γεύματα. Οχι στο «φορτωμένο» στομάχι.

Πρωτεϊνούχα τρόφιμα. Να σε μοσχάρι, χοιρίνο, κοτόπουλο και ψάρι.

Υδατάνθρακες. Να σε ψωμί, δημητριακά και πατάτες.

Οχι ζεστά φαγητά. Αν έχουν θερμοκρασία δωμάτιου, μειώνεται η ένταση του αρώματός τους.

Βιταμίνη Β6. Να σε μπανάνες, πατάτες, σταφίδες και σουσάμι.

Οχι σε λιπαρά, πικάντικα, όξινα ή θηγανισμένα. Ενοχλούν το πεπτικό.

Οχι σε χυμό πορτοκάλι και σάλτσες ντομάτας. Εντείνουν τη ναυτία.

Χαμομήλι και τσάι από μελισσοβότανο. Καταπολεμούν τη ναυτία.

Ασκηση. Να σε κολύμπι και περπάτημα.

Οχι ορθοστασία. Συγκεντρώνει το αίμα στα πόδια και δεν τροφοδοτείται ο εγκέφαλος. Σηκώνετε με ανασηκωμένα πόδια, για να ρέει ευκολότερα το αίμα προς το κεφάλι.

Αερίζετε καλά σπίτι και γραφείο. Αποφύγετε έντονες μυρωδιές, βαριά αρώματα και καπνό τσιγάρου.

Λεμόνι και αιθέριο έλαιο. Μυρίστε το λεμόνι και επιλέξτε έλαιο από περγαμόνη και μανταρίνι.

Ζωμός κοτόπουλου. Να έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Αντίθετα, η κοτόσουπα δεν ενδείκνυται για τη ναυτία.

Νερό. Πίνετε μικρές γουλιές. Μεγάλες ποσότητες επιδεινώνουν την κατάσταση.

Μήλα. Οι φυτικές ίνες τους καθαρίζουν τον οργανισμό.

Μπανάνες. Καταπολεμούν την αφυδάτωση του έμετου και τροφοδοτούν τον οργανισμό με κάλιο χωρίς να πιέζουν το στομάχι.

Πιπερόριζα και μέντα. Καθμάρουν τη ναυτία.

Κρακεράκια. Απορροφούν τα γαστρικά υγρά.

Ηρεμία. Αποτελεσματική κατά της ναυτίας.

Η ναυτία του ταξιδιώτη. Πριν και όσο ταξιδεύετε αποφύγετε οινοπνευματώχα, γάλα και

Γιατί ν' αποφύγω το αλάτι;

Το πολύ αλάτι μπορεί να προκαλέσει: **Εγκεφαλικά επεισόδια.** Σύμφωνα με έρευνες, μειώνοντας την ημερήσια κατανάλωση σε αλάτι κατά ένα γραμμάριο, μειώνουμε κατά 1/6 τις οι πιθανότητες εγκεφαλικού επεισοδίου.

Υπέρταση. Υπεύθυνη για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά.

Καρδιαγγειακές παθήσεις. Σύμφωνα με έρευνες, άτομα με φυσιολογική προς υψηλή πίεση που ελάττωσαν την κατανάλωση αλατιού, μείωσαν κατά 25% τις πιθανότητες να αντιμετωπίσουν καρδιαγγειακές παθήσεις τα επόμενα 10 με 15 χρόνια, ενώ είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιαγγειακή πάθηση.

Προβλήματα στο πεπτικό. Το πολύ αλάτι προκαλεί γαστρικά και δωδεκαδακτυλικά έλκη και μείωση της πεψίνης (πεπτικού ενζύμου). Αυξάνει τα επίπεδα οξύτητας και προκαλεί πεπτικές διαταραχές. Ιαπωνικές έρευνες έχουν συνδέσει τον καρκίνο του στομάχου και τον γαστρικό καρκίνο με την υψηλή κατανάλωση αλατιού.

Κατακράτηση υγρών. Τα νεφρά δυσκολεύονται να αποβάλουν τις περιττές ποσότητες αλατιού από το σώμα, οπότε προκαλείται κατακράτηση υγρών, που συσσωρεύονται και γύρω από την καρδιά.

Μαλλιά. Αλωπεκίαση αλλά και γκρίζαρισμα των μαλλιών.

Χολή. Τα αλμυρά φαγητά αυξάνουν την έκκριση της χολής κάνοντας το αίμα πιο πηκτό και τον οργανισμό ευάλωτο σε παθήσεις του δέρματος, όπως έντονη ξηροδερμία σε πρόσωπο και χείλη.

Οστεοπόρωση. Το πολύ αλάτι εμποδίζει την απορρόφηση ασβεστίου και μεταλλικών στοιχείων από τον οργανισμό.



τσιγάρο. Οχι σε αρώματα και καλλυντικά με έντονες οσμές. Στη θάλασσα μην παραμένετε σε κλειστούς χώρους του πλοίου: Επιλέξτε το κατάστρωμα. Στο λεωφορείο μη διαβάζετε και μη χαζεύετε σε οθόνη. Επιλέξτε μια θέση στο κέντρο του οχήματος και κοιτάτε έξω από το παράθυρο προς τον ορίζοντα. Στο τρένο αποφύγετε τα καθίσματα αντίθετα από την κατεύθυνση στην οποία κινείται. Στο αυτοκίνητο έχετε ανοιχτό παράθυρο, κάνετε συχνές στάσεις και πίνετε αρκετό νερό. Στο αεροπλάνο επιλέξτε θέση πάνω στο πτερό και γευματίστε ελαφρά.