Если после приема пищи у человека появляется чувство тошноты, это может говорить о некоторых патологических процессах, которые протекают в организме. В данной статье будут рассмотрены вопросы о том, как проводится лечение тошноты после еды, причины ее появления, возможная профилактика.

**Из-за чего появляется тошнота**

Существует множество причин появления тошноты после употребления пищи, которые оказывают влияние на состояние человека:

* превышающая нормальную дозировку порция пищи, накануне съеденная человеком;
* преобладание в рационе питания жирных, жареных блюд;
* токсикоз при вынашивании ребенка;
* прием некоторых препаратов, которые вызывают побочный эффект;
* активные движения после еды;
* продукты не первой свежести.

Вышеперечисленные причины не считаются опасными для здоровья человека, если избавиться от раздражающих факторов. В случае с беременностью достаточно дождаться 2-го триместра, обычно с его приходом заканчивается токсикоз. Но существует ряд патологий, одним из симптомов которых будет являться приступ тошноты. На такие заболевания следует обратить внимание, так как без помощи врача с приступами не справиться.

*Тошнота, как признак заболеваний:*

* трудности с проходимостью пищи через пищевод;
* цирроз печени;
* гастрит, имеющий хроническую форму;
* желчекаменная патология;
* приступ острого аппендицита;
* демпинг-синдром;
* инфекционные заболевания;
* проблемы с работой сердечной мышцы;
* нарушение эндокринной системы;
* дуоденит;
* холецистит;
* нарушения работы вестибулярного аппарата;
* наличие гельминтов;
* перенесение сотрясения головного мозга;
* скачки давления;
* ПМС;
* нервные перенапряжения.

Данные заболевания являются серьезными, они требуют к себе особого внимания и обязательного наблюдения у врача. Тошнота после еды не может возникать без причины, поэтому необходимо за максимально короткий срок обнаружить причину такого явления, начать терапию, чтобы избежать негативных последствий.

*– СНОСКА – Важно помнить! Причины того, что у человека появилось чувство тошноты после еды, – достаточно серьезные. Игнорировать их опасно!*

**Симптоматика патологий**

У каждого заболевания, которое вызывает неприятные ощущения, есть ряд симптомов, отличающие патологию от других. Изучение симптоматики заболевания позволяет врачу поставить более точный диагноз.

Например, воспалительные процессы желудка или кишечника. Частый признак – сильные болезненные ощущения. Возможна рвота, проблемы со стулом. Реже возникают такие симптомы, как изжога, повышенное газообразование или появляется «комок» в горле.

Панкреатит проявляет себя тошнотой с последующим приступом рвоты почти сразу после того, как человек поест. Дуоденит имеет обострения в ночные часы, при этом появляется тошнота и отрыжка, которые сопровождаются чувством вздутия желудка.

Приступ аппендицита проявляется в виде болезненных ощущений, которые локализуются справа внизу живота. Может возникнуть рвота, диарея, повышается температура тела.

Цирроз печени отличается от других заболеваний тем, что может не проявить себя сразу внешними признаками. Позднее появляется слабость, быстро теряется вес.

Травма головы сопровождается шумом в ушах, головными болями, рвотой. Иногда больной сталкивается с проблемой нарушения зрения. Часто в таком состоянии человека начинает подташнивать.

С токсикозом сталкивается почти каждая беременная женщина. Но чаще всего приступ рвоты настигает женщину утром. Тошнота после приема пищи появляется не из-за определенного запаха или вида продукта, как это происходит при заболеваниях психогенного характера. При проблемах с психическим состоянием человека появляется позыв к рвоте, например, при виде сырого мяса, крови или некоторых продуктов питания.

Если приступ возникает как симптом употребления некоторых препаратов, следует убедиться в правильности дозировки или наличии противопоказаний.

При патологиях почек симптомами можно считать болезненные ощущения в пояснице, сильную тошноту, повышение температуры.

При наличии гельминтов в организме, приступы тошноты проявляются между всеми приемами пищи. При этом возникают учащенные позывы к испражнениям, и выделяется некоторое количество паразитов вместе с каловыми массами. Возникает сильный зуд в области сфинктера. Зачастую гельминтоз может проявлять себя как ОРВ или патологические процессы желудочного тракта.

Менингит проявляет себя сыпью, болезненностью глаз, высокой температурой. При сочетании с недомоганием самочувствие пациента требует вмешательства доктора.

Демпинг-синдром сопровождается головокружением, приступами рвоты, бледностью кожных покровов, выступанием холодного пота, нарушением ритма сердца. Симптоматика начинает появляться при ранней стадии через полчаса, при поздней стадии через пару часов. Поздняя стадия имеет ряд дополнительных симптомов, например, ухудшается зрение, больной находится в состоянии, близком к обмороку, возникает чувство голода без причины. Реже краснеет кожа, зачастую это область лица, шеи, появляется слабость, урчит живот.

Отравление и кишечная инфекция имеют все признаки интоксикации. У больного появляется позыв к рвоте, слабость. Кожа становится бледной, постоянно хочется пить из-за сухости в ротовой полости. Вес снижается, мочеиспускание становится редким.

Симптомы всех заболевания могут напоминать друг друга, что путает человека в способах лечения. Поэтому необходимо обращаться к врачу для того, что бы установить точный диагноз и получить рекомендации по лечению.

**Диагностика заболеваний**

Если появилась тошнота после еды, которая имеет регулярные проявления, следует обращаться к гастроэнтерологу. Врач соберет информацию обо всех симптомах, проведет осмотр человека, дополнительно пальпирует брюшину, после чего назначит ряд обследований. Комплексная диагностика включает в себя: лабораторные, аппаратные методы, что позволит поставить более точный диагноз заболевания.

*Лабораторными методами считают*:

* общий и биохимический анализ крови;
* анализ мочи;
* некоторые патологии требуют анализа каловых масс или рвоты.

Реже производится забор материала со слизистой кишечника или желудка для проведения исследования на тот случай, если проблема кроется в состоянии органов.

Если причиной приступов тошноты является травма головы, то может потребоваться рентгенография черепа, МРТ. Обязательным пунктом является обследование травматологом с последующим наблюдением.

В качестве *аппаратных методов исследования* проблем с ЖКТ производится эндоскопия, ультразвуковое исследование, рентгенография, гастроскопия. После постановки диагноза можно приступать к лечению. Патологии сердца требуют обследования у кардиолога. Необходимо пройти процедуры кардиограммы, обследование почек.

**Терапия болезней**

Лечение тошноты зависит от причин, ее вызвавших. Например, для заболеваний ЖКТ подбирается индивидуальная терапия в зависимости от уровня кислотности в желудке, вида патологии и степени ее развития. При воспалительных процессах назначаются противовоспалительные препараты. Если заболевание было вызвано бактерией Хеликобактер пилори, потребуется антибактериальная терапия с использованием антибиотиков, после чего необходимо восстановить микрофлору кишечника приемом пробиотиков или пребиотиков.

Отравления лечат очищением желудка сорбентами, которые ускоряют выведение токсинов. Обязательно следует принимать Регидрон, при этом надо следить за водным балансом организма, пить достаточное количество жидкости, что бы избежать отравления.

Терапия аппендицита требует обязательно хирургического вмешательства. Никакие препараты не помогут при приступе острого аппендицита.

Передозировка препаратом или чрезмерное употребление кофеиновых напитков потребует отказ от медикаментов или кофе на некоторое время. Обязательно следует принимать абсорбент, чтобы вывести лишнее из организма.

Женщинам, которые страдают ПМС, рекомендуется принимать отвары трав или спазмолитики, например НО-Шпу. При регулярных сильных болях во время критических дней рекомендуется обратиться к врачу.

Гельминтиоз нужно лечить специализированными препаратами, которые направлены на избавление организма от паразитов.

При патологических состояниях с наличием желчи в экскрементах назначается терапия, которая может быть оперативной или медикаментозной. Этот фактор будет зависеть от того, удалось ли избавиться от камней посредством медикаментов.

**Народные средства терапии**

Использовать средства народной медицины можно в том случае, если патология не опасна для жизни человека. При болезненных менструациях рекомендуется пить ромашковый чай. Беременным женщинам не рекомендуется принимать средства против тошноты на синтетических основах. Лучше, если это будут успокаивающие отвары с натуральным составом.

На стакан воды следует добавить маленькую ложку соды. Считается, что такой способ эффективен в борьбе с тошнотой.

Если тошнота связана с укачиванием в транспорте, следует съесть мятную конфету или немного пожевать жевательную резинку. Этот способ подходит не всем, но считается одним из наиболее эффективных методов.

Смешать щепотку соли с небольшим количеством водки, залить соком апельсина. Такая смесь позволяется быстро избавиться от проявлений диспепсии.

На стакан воды растворить ложку яблочного уксуса. Принимать средство рекомендуется не более 3-х раз за сутки. Разрешенный интервал – не менее получаса.

**Диетическое питание**

Диеты нужно придерживаться, если причиной появления тошноты является патология ЖКТ. Для каждого заболевания врач подбирает индивидуальный способ питания.

Существует ряд определенных правил, которые применяются ко всем диетам:

* Отказаться от жирного, соленого, сладкого, жаренного, маринованного, так как эти виды блюд усугубляют самочувствие человека при наличии недомогания.
* Алкогольные и газированные напитки с добавлением красителей следует полностью исключить из рациона. В этот список зачастую вносят кофе или любые кофейные напитки.
* Рацион питания обязательно должен быть сбалансированным, чтобы не возникло недостатка каких-либо веществ в организме.

Питаться лучше всего дробно. Желательно принимать пищу небольшими порциями, но часто. Рекомендуется есть не менее 4-х раз в сутки, при этом не употреблять тяжелую пищу перед сном.

**Осложнения**

Зачастую тошнота может вызывать приступы рвоты, что приводит к обезвоживанию организма. Многие вышеперечисленные заболевания, которые являются причиной появления тошноты, считаются опасными не только для здоровья, но и для жизни. Заболевания сердца, желудка, аппендицит, – каждая из патологий приведет к своим осложнениям, если вовремя не выявить болезнь и не начать грамотную терапию.

**Профилактические меры**

Профилактикой тошноты можно назвать правильный образ жизни, отказ от курения и употребления алкогольной продукции, употребление свежих продуктов питания или блюд из них. Полезны для укрепления организма занятия спортом. Следует отдавать предпочтение чистой питьевой воде без газа. При приеме медикаментов не стоит пренебрегать инструкцией по применению, так как неправильный прием препаратов может привести к появлению тошноты. Желательно избегать перееданий, обязательно соблюдать гигиену.

Тошнота может возникнуть внезапно, затем пройти без помощи врачей, однако, если она приняла регулярный характер, то следует обратиться к специалистам.

Самолечение при серьезных заболеваниях недопустимо!