

# آب و سکسکه

منبع: <http://www.vista.ir>

ارسال کننده: ندا هاشمیان  
واحد میمه

هفت قلب آب بنوش!

سکسکه چیزی است که بی گمان همه در طول زندگی خود با آن مواجه شده اند، هق هق های بی امانی که در صورت تداوم، فرد را مستأصل می کند و در مواردی حالت بیماری به خود می گیرد. در زبان لاتین به سکسکه Singultus اطلاق می شود که از لغت Singult به معنی تلاش برای نفس کشیدن در حین هق هق گریه مشتق شده است. سکسکه همچنان به عنوان یکی از اسرار پزشکی باقی مانده است و تا به حال، نقش و عملکرد مفیدی برای آن شناخته نشده است. در واقع سکسکه عبارت است از انقباضات ناخودآگاه و مکرر عضله دیافراگم و عضلات تنفسی بین دنده ای.

سکسکه یک علامت است و نه یک بیماری، در ایجاد سکسکه دیافراگم (عضله بزرگ و نازکی که قفسه سینه را از شکم جدا می کند) و عصب فرنیک (عصبی که دیافراگم را به مغز وصل می کند) نقش دارند. معمولاً در حین سکسکه، صدایی تند و سریع که در اثر حرکت غیرارادی عضلات دیافراگم و متعاقب آن بسته شدن سریع تارهای صوتی، پدید می آید، شنیده می شود.

تقریباً همه ممکن است دچار سکسکه شوند، حتی جنینی که در رحم مادر است، اما به طور کلی مردان به مراتب بیشتر از زنان دچار سکسکه می شوند. اما عملاً هر فردی از نوزادان گرفته تا افراد بزرگسال، آن را تجربه می کنند. سکسکه معمولاً یک مشکل گذرا و خوش خیم است. با این حال، همین عارضه ساده، در صورتی که بیش از حد ادامه پیدا کند، می تواند آزار دهنده و ناتوان کننده باشد.

در ضایعات مغزی، ضربه و تومورهای مغزی و یا به دنبال بی هوشی ها نیز، امکان بروز سکسکه وجود دارد. عموماً سکسکه با این علت، خود به خود بهبود یافته و غالباً در افراد مضطرب و دارای استرس بالا و یا متعاقب خبر خوشایند و غم انگیز ظاهر می کند و در برخی مواقع مصرف دارو و سموم نیز علت آن است.

## علل سکسکه

تحریک اعصابی است که عضلات تنفسی، خصوصاً دیافراگم را تحریک می کنند، علت سکسکه کوتاه مدت معمولاً ناشناخته است اما در صورتی که سکسکه

طولانی مدت باشد یا به شکل مکرر رخ دهد، امکان دارد به علل زیر ایجاد شده باشد:

خوردن یا آشامیدن غذا یا نوشیدنی داغ یا مواد تحریک کننده، بیماری پرده جنب (پرده ای که روی ریه را می پوشاند)، ذات الریه، اورمی (جمع شدن مواد زاید سمی در اثر نارسایی کلیه)، الکلی بودن، مصرف برخی از داروها، اختلالات معده، مری، روده یا لوزالمعده، حاملگی، تحریک مثانه، هیپاتیت، سابقه عمل جراحی (خصوصاً جراحی روی شکم)، علل عاطفی، پربودن معده، خنده شدید یا احساسات قوی، تغییر در دمای محیط. چنانچه گفته شد، معده خیلی پر و انباشته نیز می تواند باعث حمله های سکسکه شود که به شکل غیرارادی بروز می کند و در شرایط زیر پیش می آید: خوردن بیش از حد غذا و با سرعت، به درون کشیدن هوای بیش از اندازه، تغییر ناگهانی در دمای معده؛ مثل نوشیدن مایعات سرد بلافاصله بعد از نوشیدن یک نوشیدنی داغ.

در گزارش جالبی که سالها پیش در ژورنال نیوانگلند به چاپ رسید، بیماری را معرفی کرده بود که برای چند روز دچار سکسکه های مقاوم به درمان شده بود، بررسی های مختلف در او هیچ مشکلی را نشان نمی دادند و تنها یافته غیر طبیعی، وجود مورچه در گوش او بود! و تنها پس از خارج کردن این مورچه، مشککش برطرف شده بود!

از موارد بالا می توان نتیجه گرفت که در بسیاری از موارد، علت مشخصی برای این حالت شناسایی نمی شود.

اغلب اوقات سکسکه، بیش از ۴۸ ساعت طول نمی کشد ولی در فرم مداوم، فرد بیش از ۲ روز و کمتر از ۱ ماه مبتلاست و در موارد بیشتر یا در صورتی که با بیماری های دیگری مثل مشکلات قلبی-ریوی همراه باشد، فرد نیاز به مراجعه به بیمارستان دارد.

اگر شما دچار سکسکه هایی می شوید که تا چند روز یا بیشتر ادامه پیدا می کنند، پزشک شما می تواند دستور انجام آزمایشاتی را تجویز کند که برای بررسی احتمال وجود یک مشکل جدی تر به کار می روند.

روش های درمان سکسکه متنوع هستند و درمان های غیردارویی معمولاً بر روش های تحریک ناحیه حلق و بینی مبتنی هستند.

در زیر به مواردی اشاره می شود که شما می توانید در حین بروز مشکل، یک یا تعداد بیشتری از آنها را به کار بندید:

۱) نفس خود را نگاه دارید و تا ۱۰ بشمارید.

۲) داخل یک کیسه کاغذی تنفس کنید (کیسه پلاستیکی به دلیل احتمال چسبندگی آن به بینی و خصوصاً در اطفال به هیچ عنوان، توصیه نمی شود).

۳) انگشت شست خود را بین دندان ها و لب بالا قرار دهید، سپس لب بالا را با انگشت سبابه خود، درست در زیر سوراخ بینی سمت راست، فشار دهید.

۴) یک لیوان آب را به سرعت بنوشید، باوری قدیمی وجود دارد مبنی بر اینکه نوشیدن هفت جرعه آب سکسکه را متوقف می کند.

۵) نان خشک یا یخ خرد شده، قورت دهید.

۶) زبان خود را به ملایمت بکشید.

۷) یک قاشق چای خوری شکر خشک بخورید.

۸) بازی پول من را تو برداشتی؟ را به منظور پرت کردن حواس فرد انجام دهید.

۹) ترساندن ناگهانی فرد مبتلا می تواند مؤثر باشد (به این شرط که فرد دچار مشکلات بعدی نشود!)

۱۰) در برخی متون به گذاشتن یخ و لیمو روی زبان برای متوقف کردن سکسکه، اشاره شده است.

۱۱) گذاشتن ژله انگور در زیر زبان

۱۲) بو کردن موادی که بوی نافذی دارند.

در بیماری که آبروفاژی علت سکسکه است، باید از صحبت حین صرف غذا، پرهیز کند، غذا را به خوبی جویده و با استرس و اضطراب صرف نکند. درمان سکسکه با علت رفلاکس، مصرف حجم کم غذا و پرهیز از خوابیدن پس از غذا خوردن است. غذای پر چرب، نوشابه های گازدار، پیاز خام، مرکبات و حتی سیگار کشیدن، سبب تشدید رفلاکس معده می شود.

داروهایی هم برای درمان سکسکه معرفی شده اند که سردسته داروهای مؤثر در درمان سکسکه کلروپرومازین است که هم به شکل قرص و هم به صورت آمپول وجود دارد؛ البته این دارو از انواع داروهای اعصاب است و ظاهراً به این دلیل تجویز می شود که سکسکه یک رفلکس عصبی است، اما باید به خاطر داشته باشید که درمان های دارویی را هرگز بدون تجویز پزشک، استفاده نکنید، چرا که عارضه جانبی دارد.

به طور کلی سکسکه معمولاً حالت خوش خیم داشته و با درمان های خانگی برطرف می شود، در مواردی هم که به طول بینجامد یا به درمان های معمول جواب ندهد معمولاً با دخالت پزشک برطرف خواهد شد.