

در مورد سکسکه بیشتر بدانید

در این مقاله با تعریف سکسکه و علل ایجاد آن؛ تشخیص علت سکسکه‌های مزمن و درمانهای خانگی و پزشکی سکسکه آشنا می‌شوید.



در این مقاله با تعریف سکسکه و علل ایجاد آن؛ تشخیص علت سکسکه‌های مزمن و درمانهای خانگی و پزشکی سکسکه آشنا می‌شوید.

به گزارش سلامت نیوز سکسکه فشرده شدن ناگهانی و غیرارادی دیافراگم است. دیافراگم عضله اصلی تنفس است که در زیر ریه‌ها قرار گرفته است. این عمل فشرده شدن، هوا را به سرعت به درون ریه‌ها می‌کشد و دریچه واقع شده در بالای حنجره (glottis) با صدا بسته می‌شود. این بسته شدن سبب ایجاد صدای سکسکه می‌شود.

سکسکه به طور ناگهانی آغاز شده و معمولاً تنها چند دقیقه طول می‌کشد. شما ممکن است هر جایی به سکسکه مبتلا شوید و بین 4 تا 60 بار در دقیقه سکسکه کنید. سکسکه معمولاً خود به خود برطرف می‌شود.

سکسکه یک اثر واکنشی است، به این معنا که شما هیچ کنترلی بر روی آن ندارید. به نظر نمی‌رسد که سکسکه هیچ تاثیر سودمندی داشته باشد و بروز آن در بعد از ظهرها شایعتر است.

مردان و زنان به طور مساوی به سکسکه مبتلا می‌شوند. البته سکسکه طولانی که بیش از 48 ساعت طول می‌کشد در مردان شایعتر است. سکسکه مزمن می‌تواند بسیار خسته کننده و ناراحت کننده باشد. این نوع سکسکه خوردن و آشامیدن را مشکل می‌کند. هرچند این سکسکه‌ها نادر هستند و گاهی اوقات با یک مشکل زمینه ایجاد می‌شوند.

سکسکه با فشرده شدن غیرارادی دیافراگم ایجاد می‌شود. علت محرک این حالت ممکن است شناخته نشود اما گاهی اوقات می‌توان علت را کشف کرد، به عنوان مثال:

* کشیده شدن بدن پس از غذا خوردن و نوشیدن سریع مایعات، یا بلع هوا یا نوشیدنی‌های گازدار

* سوء هاضمه معمولاً به واسطه خوردن غذاهای داغ و پر ادویه

* هیجان‌ناحساسی، ناراحتی یا تعجب ناگهانی مانند خندیدن

* تغییر ناگهانی دمای هوا به عنوان مثال گرفتن دوش آب سرد

* خوردن غذاها یا آشامیدنی‌های خیلی داغ یا سرد

* نوشیدن الکل یا سیگار کشیدن مفرط

سکسکه در بیشتر افراد مدت زمان کوتاهی طول می‌کشد. سرفه‌های مزمن که بیش از 48 ساعت طول می‌کشند ممکن است بدون هیچ علت مشخصی بروز کنند اما معمولاً همراه با سوزش سردل یا رفلاکس اسید رخ می‌دهند.

در مواقع بسیار نادری علت زمینه سکسکه می‌تواند ناشی از یک بیماری جدی باشد، مانند:

- * تحریک دیافراگم در اثر عفونت، گسترش سرطان به اعضاء دیگر یا فتق هیاتوس (هنگامی که بخشی از شکم به طرف دیافراگم رانده می‌شود)
 - * تحریک عصب فرنیک (عصب کنترل کننده دیافراگم) در اثر سرطان یا جراحی سینه
 - * عفونت یا تومور مغزی
 - * نارسایی شدید کبدی
 - * فعالیت بیش از حد غده تیروئید
 - * پنومونی (التهاب ریه ها)
 - * عفونت های عمومی شدید مانند مالاریا
 - * بیماری های سیستم اعصاب مرکزی مانند مولتیپل اسکلروزیس (یا ام اس)
 - * سکسکه ناشی از مصرف بی هوش کننده‌ها به عنوان مثال در طی جراحی شکمی یا پس از آن
 - * مشکلات مربوط به متابولیسم بدن مانند هایپرگلیسمی (بالا بودن قند خون)
 - * عوارض جانبی برخی داروها به عنوان مثال بنزودیازپین‌ها که آرام بخش و خواب آور هستند.
- در صورت ابتلا به سکسکه مزمن (بیش از 48 ساعت) با پزشک مشورت کنید و به او بگویید که چه مدت است و هر چند وقت یک بار است که سکسکه می‌کنید. پزشک شما را معاینه خواهد کرد و به منظور مشخص کردن علت سکسکه مزمن ممکن است نمونه‌های خونی و ادراری بگیرد و درخواست انجام CT اسکن و MRI کند.
- بسته به علایم شما، پزشک ممکن است الکتروکاردیوگرام یا انجام آزمونهای عملکرد کبدی را لازم بداند.
- ممکن است از شما خواسته شود که فلوروسکوپی انجام دهید. این روش یک نوع اشعه X زنده است که تصویر متحرک از دیافراگم فراهم می‌کند در حالی که اشعه X معمول تصویر بی حرکت نشان می‌دهد.
- به طور معمول سکسکه به هیچ درمان پزشکی نیاز ندارد و خود به خود برطرف می‌شود. البته ممکن است درمانهای خانگی زیر کمک کننده باشند:
- * نوشیدن جرعه جرعه آب سرد یا جویدن یخ
 - * غرغره کردن دهان با آب یا محلول شستشوی دهان
 - * نفس کشیدن داخل یک کیسه کاغذی (هرگز کیسه را روی سر خود قرار ندهید)
 - * حبس کردن نفس برای یک مدت کوتاه نفس
 - * گاز زدن لیمو یا خوردن یک تکه زنجبیل تازه
 - * بالا کشیدن زانوها به درون سینه

* از کسی بخواهید که شما را غافل گیر کند تا از نظر ذهنی حواستان پرت شود.

برخی افراد از درمان های مکمل مانند هیپنوتیزم و طب سوزنی برای کمک به درمان سکسکه استفاده می کنند، اما در حال حاضر هیچ شواهد قطعی در حمایت از کاربرد آنها وجود ندارد.

درمان پزشکی تنها برای سکسکه مزمن لازم است. در برخی موارد، علت زمینه تشخیص داده و درمان می شود تا از بازگشت سکسکه پیشگیری شود. در یک بررسی بر روی 72 بیمار مبتلا به سکسکه مزمن مشخص شد که 55 نفر از آنان مشکل روده فوقانی از قبیل رفلاکس اسید داشتند که پس از درمان آن سکسکه برطرف شد.

اگر هیچ علت زمینه ای شناسایی نشود، پزشک می تواند برایتان دارو تجویز کند. آرام بخش ها مانند کلرپرومازین و متوکلوپرامید با شل کردن عضله دیافراگم و اعصاب اطراف آن عمل می کنند. داروهای به اصطلاح ضد تشنج ها مانند فنی توئین و والی پروئیک اسید نیز می توانند به توقف فعالیت غیر ارادی دیافراگم کمک کنند.

منبع: mahyanews.com