

خنده‌دارترین بیماری دنیا

با سکسکه‌هایی که قطع نمی‌شود، چه کنیم؟



با سکسکه‌هایی که قطع نمی‌شود، چه کنیم؟

خنده‌دارترین بیماری دنیا

جام جم آنلاین: امان از این هق‌هق‌های پشت سر هم که از انتهای گلو بالا می‌آید. همان صدای تند و سریعی که می‌گویند بر اثر گرفتگی دیافراگم از دهان خارج می‌شود و به عنوان خنده‌دارترین بیماری دنیا، آن هم پس از آن که فردی به مدت 68 سال سکسکه کرد، لقب گرفته است.

البته این دلیل نمی‌شود به کسی که دچار سکسکه شده است، بخندید! چرا که همین سکسکه که معمولا بر اثر عوامل مختلف روانی یا جسمی بروز می‌کند و زود هم پایان می‌یابد، اگر خیلی طولانی شود، بسیار آزاردهنده خواهد بود و به نوعی شما را از زندگی ساقط می‌کند.

فقط لازم است پای صحبت کسانی که برای ساعت‌ها، روزها و حتی ماه‌ها و سال‌های متمادی سکسکه کرده‌اند، بنشینید، تا ببینید انقباضات ناخودآگاه و مکرر عضله دیافراگم‌شان چگونه آنها را مستاصل کرده و از یک اتفاق شاید خنده‌دار یک بیماری آزاردهنده ساخته است.

وقتی شوکه می‌شوی!

می‌گویند سکسکه یکی از اسرار دنیای پزشکی تلقی می‌شود، چراکه تا به حال نقش و عملکرد مفیدی برای آن شناخته نشده است! به بیان دیگر علت اصلی سکسکه به عنوان یک بیماری خوش‌خیم، موقت و زودگذر، ناشناخته باقی مانده است و پزشکان در شناخت علت آن به تشخیص خاصی نرسیده‌اند. جالب آن که سکسکه غالبا در افراد مضطرب و دارای استرس بالا یا به دنبال شنیدن خبر خوشایند یا غم‌انگیز رخ می‌دهد. البته زمان‌هایی که پرخوری می‌کنیم یا نوشابه‌های گازدار می‌نوشیم هم معمولا این اتفاق می‌افتد.

دکتر ستار جعفری، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در این باره می‌گوید: اگر عضله دیافراگم، که حفره شکم را از قفسه سینه جدا می‌کند، به صورت مکرر انقباض پیدا کند و گرفتگی عضله حنجره نیز همزمان اتفاق بیفتد، سکسکه خواهیم کرد. البته تحریک عصبی (عصب فرنیک) که از مغز به عضله دیافراگم می‌رسد، عامل اصلی سکسکه است. وی می‌افزاید: برای سکسکه کوتاه‌مدت معمولا علت خاصی وجود ندارد، لیکن علت سکسکه‌های طولانی مدت باید مورد بررسی قرار بگیرد.

فراموش نکنید که تقریبا همه دچار سکسکه‌های کوتاه‌مدت می‌شوند، حتی جنینی که در رحم مادر است. سکسکه معمولا یک مشکل گذراست، ولی اگر بیش از حد ادامه پیدا کند، می‌تواند آزاردهنده و ناتوان‌کننده باشد.

سکسکه‌هایی که تا ابد ادامه می‌یابد!

اگر شخصی به عنوان رکورددار در تاریخ وجود داشته که به مدت 68 سال سکسکه کرده است، پس نباید تعجب کنیم که سکسکه‌هایی بتوانند تا سال‌های بسیار طولانی و حتی تا ابد ادامه پیدا کنند.

دکتر جعفری با اشاره به این نکته که سکسکه‌های طولانی مدت و مکرر معمولا نشانه‌ای از بیماری‌های معده، مری، کبد و قفسه سینه است، می‌افزاید: خوردن یا آشامیدن مایعات داغ یا تحریک‌کننده مثل چای یا الکل می‌توانند از عوامل بروز سکسکه باشند، اما مهم‌تر از آنها یکسری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های معده همچون ریفلاکس معده و زخم معده و بیماری‌های پانکراس است که می‌توانند با سکسکه‌های مکرر شناسایی شوند، به علاوه بیماری‌های ریه از جمله عفونت ریه (ذات‌الریه) و التهاب پرده‌ای که دور ریه را گرفته نیز می‌توانند از روی سکسکه‌های طولانی تشخیص داده شوند. حاملگی نیز در خانم‌ها می‌تواند عامل ایجاد سکسکه باشد.

این متخصص بیماری‌های گوارشی تأکید می‌کند: بیماری‌های کبد مانند تومورهای کبد و آبسه (آب آوردن کبد) و بیماری‌های طحال نیز می‌توانند با سکسکه‌های طولانی شناسایی شوند. از سکسکه‌های آزاردهنده به‌عنوان علامتی برای تومورهای مغزی و نارسایی‌های کلیه هم نباید غافل شد.

نشانه يك بيماري

سكسكه‌هاي تكرر شونده، مي‌توانند نشانه‌اي از بيماري‌هاي جدي‌تري باشد كه بايد توسط متخصص مورد بررسي قرار بگيرد.

دكتر جعفري مي‌گويد: مسلماً احتمال وجود بيماري‌هاي معده و مري بايد با آندوسكوپي مورد بررسي قرار بگيرد. به علاوه نارسايي‌هاي كبد و كلييه هم از طريق آزمايش‌هاي خون و نيز راديوگرافي يا اسكن قابل بررسي است. آنچه مهم است آن كه به طور كلي سكسكه معمولاً حالت خوش‌خيم دارد و با درمان‌هاي ساده برطرف مي‌شود، ولي در مواردی كه طولاني شود يا به درمان‌هاي معمولي جواب ندهد، مراجعه به پزشك و ريشه‌يابي علت آن ضروري است.

نفس‌تان را دقايقی حبس كنيد

روش‌هاي درمان سكسكه‌هاي کوتاه‌مدت ساده و متنوع هستند كه معمولاً اساس آن مبتني بر روش‌هاي تحريك ناحيه حلق و بيني است.

توصيه‌هايي مثل نگه داشتن نفس براي 20 تا 60 ثانيه، داخل يك بسته كاغذي تنفس كردن، يك ليوان آب سرد را بسرعت نوشيدن، گذاشتن ليمو ترش روي زبان، خوردن عسل، شكر يا نان خشك و يا يخ خرد شده قورت دادن از راهكارهاي رايج براي قطع سكسكه است. با اين حال در برخي مواد هم درمان دارويي توسط پزشك براي رفع سكسكه فرد در نظر گرفته مي‌شود كه در بسياري از موارد هم موثر است.

به خاطر داشته باشيد كه سكسكه يك علامت است كه در برخي موارد جهت كمك به سلامت‌تان بايد آن را جدي بگيريد.

پونه شيرازي
گروه سلامت