

گذاشتن یخ و لیمو روی زبان سسکه را درمان می کند

سسکه، انقباض غیر ارادی در عضله دیافراگم و عضلات تنفسی بین دنده ای است. اغلب اوقات سسکه 48 ساعت بیشتر به طول نمی انجامد، ولی در فرم مداوم، فرد بیش از 2 روز و کمتر از 1 ماه مبتلاست و در موارد بیش از 2 ماه، فرد نیاز به مراجعه به بیمارستان دارد.

عل ایجاد سسکه:

افرادی که در شب پرخوری می کنند یا از نوشابه های گازدار استفاده می کنند و بلع هوا دارند، اغلب دچار سسکه می شوند.

تغییر ناگهانی درجه حرارت معده که متعاقب خوردن آب سرد یا چای داغ یا کشیدن سیگار حاصل می شود، از علل دیگر سسکه است.

تحریک عصب واگ یا فرنیک توسط توده ای در کبد و یا آب که به دیافراگم فشار می آورد، به صورت سسکه تظاهر می کند.

در ضایعات مغزی، ضربه و تومورهای مغزی و یا به دنبال بی هوشی ها نیز امکان بروز سسکه وجود دارد.

عموما سسکه با این علت، خود به خود بهبود یافته و غالبا در افراد مضطرب و دارای استرسی بالا و یا متعاقب خبر خوشایند و غم انگیز تظاهر می کند و در برخی مواقع، مصرف دارو و سموم نیز علت سسکه است.

راه های بهبود سسکه:

در بیماری که آنروفاژی (عمل بلعیدن هوا در اثر سوء هاضمه) علت سسکه است، باید از صحبت حین غذا پرهیز کند، غذا را به خوبی بجود و با استرس و اضطراب صرف نکند.

درمان سسکه با علت رفلاکس، مصرف حجم کم غذا و پرهیز از خوابیدن پس از خوردن غذاست. غذای پرچرب، نوشابه های گازدار، پیاز خام، مرکبات و حتی استعمال سیگار سبب تشدید رفلاکس معده می شود.

سر دسته داروهای مؤثر در درمان سسکه «کلروپرومازین» است، ولی «لارگاکسیتیل»، «هالوپریدول» نیز به عنوان شل کننده عضلات استفاده می شود و داروی بکلوفن داروی بسیار مؤثر برای درمان سسکه های شدید است و در صورت عدم مؤثر بودن درمان دارویی، متخصصان بی هوشی عصب فرنیک را بلوکه می کنند.

دیگر اقدامات مؤثر در درمان سسکه را نفس کشیدن در کیسه، گذاشتن یک تکه یخ روی زبان، کشش زبان، گذاشتن لیمو روی زبان و یا ایجاد حالت شوق زیاد یا ترساندن می دانند.

نویسنده: سمانه مطهری