

15 ترفند ساده برای خلاص شدن از شر سکسکه

سکسکه بلایی است که تقریباً همه ما دچارش می شویم اما این بلا وقتی بدتر می شود که بند نیاید شاید حدود 50 راه حل، برای درمان سکسکه شامل درمان های خانگی، دارویی و حتی جراحی ارائه شده است.



سلامت نیوز : سکسکه بلایی است که تقریباً همه ما دچارش می شویم اما این بلا وقتی بدتر می شود که بند نیاید شاید حدود 50 راه حل، برای درمان سکسکه شامل درمان های خانگی، دارویی و حتی جراحی ارائه شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از نیک صالحی ؛ تقریباً همه ممکن است دچار سکسکه شوند، حتی جنینی که در رحم مادر است. این امر که کاملاً طبیعی به نظرمی رسد در برخی مواقع بسیار آزار دهنده است. مخصوصاً زمانی که می خواهیم در جمعی حاضر شویم و یا برای عده ای سخنرانی داشته باشیم. پیشنهادات زیادی برای درمان سکسکه وجود دارد که لازم است هنگام ابتلا به آن بکار بسته شود.

سکسکه چیست؟

سکسکه عبارت است از انقباضات ناخودآگاه و مکرر عضله دیافراگم . سکسکه یک علامت است و نه یک بیماری. در ایجاد سکسکه دیافراگم عضله بزرگ و نازکی که قفسه سینه را از شکم جدا می سازد و عصب فرنیک(عصبی که دیافراگم را به مغز وصل می کند) نقش دارند.

سکسکه حادثه ای خنده دار

سکسکه بلایی است که تقریباً همه ما دچارش می شویم اما این بلا وقتی بدتر می شود که بند نیاید شاید حدود 50 راه حل، برای درمان سکسکه شامل درمان های خانگی، دارویی و حتی جراحی ارائه شده است.

در شرایط سکسکه به بیماران توصیه می شود که آرام بنشینند و تا زمانی که می توانند نفس خود را حبس کنند . اگر سکسکه پایدار باشد ، به بیمار توصیه می شود که یک پاکت کاغذی روی بینی و دهان خود قرار دهد و به مدت چند دقیقه در داخل آن نفس بکشد.

تمام این اقدامات بر این پایه استوار است که برای برطرف کردن سکسکه باید سطح دی اکسید کربن خون را برای چند دقیقه بالا برد ، این عمل سبب می شود که تنفس به حالت طبیعی بازگردد.

علل ایجاد سکسکه

اگر چه سکسکه می تواند با علل و عوامل مختلفی بروز کند، اما مهم ترین عوامل ایجاد کننده این عارضه شامل موارد زیر می شود:

*وجود یک بیماری که سطح سلامت فرد را پایین آورده باشد

*سابقه عمل جراحی اخیر

*مصرف داروها، خصوصاً آنهایی که معده را آزرده می سازند

*پر بودن معده

*خنده شدید یا احساسات قوی

*تغییر در دمای محیط

*مصرف الکل

نوزادان بیشتر از بزرگسالان سکسه می‌کنند

دلیل اینکه نوزادان نسبت به بزرگسالان بیشتر سکسه می‌کنند، اغلب مربوط به بدن‌های کوچک و به طور کامل رشد نیافته‌شان است. همان طور که در یک فرد بزرگسال، وقتی معده زیاد پر باشد می‌تواند باعث سکسه شود، باید بدانیم در یک نوزاد هم با در نظر گرفتن اینکه بچه‌ها معده کوچک تری نسبت به بزرگ ترها دارند و سریع‌تر پر می‌شود، این اتفاق خواهد افتاد.

از دیگر دلایلی که نوزادان سکسه می‌کنند ممکن است تا حد زیادی به خاطر رشد نکردن قسمت تحتانی مری آن‌ها باشد. اسفنکتر تحتانی مری یک ماهیچه دایره‌ای است که در مری باز و بسته می‌شود و اجازه می‌دهد غذا وارد معده شود، در برخی از نوزادان این اسفنکتر، بسته نمی‌شود یا دیرتر بسته می‌شود. بنابراین غذا می‌تواند به داخل مری برگردد و باعث سکسه شود. این عارضه با گذشت زمان حل می‌شود و جای هیچ نگرانی ندارد.

یکی دیگر از علل سکسه، تغذیه نوزادانی است که به جای شیر مادر از شیشه استفاده می‌کنند و سکسه وقتی اتفاق می‌افتد که سوراخ پستانک شیشه سوراخ درشتی داشته باشد و نوزاد هوای زیادی را بلعد.

در این گونه موارد تنها راه حل ساده‌ای که می‌توانید انجام دهید این است که با توجه به سوراخ نوک سینه، سر پستانک شیشه را سوراخ کنید و اگر متوجه شدید سوراخ پستانک گشاد شده است آن را تعویض کنید.

درمان‌های دارویی، جراحی و جایگزین سکسه

اگر سکسه ادامه پیدا کند، پزشک داروهایی را تجویز می‌کند. #171& کلرپرومازین raquo&؛ که یک داروی ضدچنون ضداستفراغ است، معمولا اولین داروی انتخابی پزشک است. البته گاهی داروهای دیگری مانند #171& هالوپوریدول raquo&؛ یا #171& متوکلوپرامید raquo&؛ نیز برای بیمار تجویز می‌شوند. داروهای شل‌کننده عضلات یا ضددردها نیز گاهی برای درمان سکسه به کار می‌روند.

یکی دیگر از روش‌های درمان، جراحی عصب فرنیک است. این درمان معمولا به عنوان آخرین راه‌حل در درمان سکسه‌های مزمن مورد استفاده قرار می‌گیرد. در بعضی گزارش‌ها از هیپنوتیزم و طب سوزنی نیز به عنوان راه‌حل‌های پیشنهادی طب جایگزین برای درمان سکسه‌های مقاوم نام برده شده است که البته شواهد معتبری برای تایید این روش‌ها وجود ندارد.

15 راه برای درمان خانگی سکسه

درانتها به درمان‌های خانگی رفع سکسه اشاره می‌کنیم:

- 1- نگه داشتن نفس و شمردن به آرامی از 1 تا 10
- 2- نفس کشیدن داخل یک کیسه کاغذی برای مدتی کوتاه
- 3- نوشیدن سریع یک لیوان آب سرد
- 4- خوردن یک قاشق شکر یا عسل یا قرار دادن آن در انتهای زبان
- 5- بالا کشیدن زانوها به درون سینه
- 6- بیرون کشیدن ناگهانی و شدید زبان

7- گاز زدن یک تکه لیموترش

8 -غرغره آب یخ

9- ماساژ انتهای گلو

10 -خوردن یک قاشق سرکه

11- نوشیدن آب به حالت درازکشیده و خوردن از سمت مقابل لیوان

12 -قرار دادن انگشت در دهان

13 - تکان تند و شدیدی به زبان خود بدهید

14- زبان کوچک را به کمک یک قاشق بلند کنید

15- یک تکه نان خشک را بجوید و سپس بلعید