



## راه های مفید برای بر طرف کردن سکسکه

تقریباً همه افراد در سنین مختلف زندگی ممکن است دچار سکسکه شوند. «سکسکه یک دم غیرارادی و قوی است که در نوزادان، کودکان و بالغین تجربه می شود.»

سلامت نیوز : تقریباً همه افراد در سنین مختلف زندگی ممکن است دچار سکسکه شوند. #171; سکسکه یک دم غیرارادی و قوی است که در نوزادان، کودکان و بالغین تجربه می شود.»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز ؛ تقریباً همه افراد در سنین مختلف زندگی ممکن است دچار سکسکه شوند. #171; سکسکه یک دم غیرارادی و قوی است که در نوزادان، کودکان و بالغین تجربه می شود.» افراد به دو شکل کوتاه مدت و دراز مدت، دچار این عارضه می شوند. هر چند که سکسکه، یک بیماری به حساب نمی آید، اما سکسکه های بلند مدت، اغلب آزاردهنده بوده و فرد را مستاصل می نمایند.

در این مطلب راه هایی برای متوقف کردن سکسکه به شما معرفی شده اند که می توانند برای رفع سکسکه های کوتاه، معمولی و البته استرس زا، بسیار موثر و کاربردی باشند.

### شکر و شربنی جات

خوردن مواد شیرین، مانند شکر، می تواند با خراش دادن مری، منجر به تحریک اعصاب و ماهیچه ها شده و عمل انقباضی آنها را متوقف کند.

### سرکه

چشیدن مواد ترشی همانند سرکه و یا حتی آلبیمو نیز می تواند در قطع شدن ناگهانی سکسکه موثر باشد.

### کره بادام زمینی

یکی از روشهای قدیمی برای توقف سکسکه، خوردن کره بادام زمینی است. خوردن یک قاشق پر از آن باعث می شود، همزمانی روند چشیدن، جویدن، تنفس و بلعیدن، وقفه ای در سکسکه ایجاد کند که می تواند آن را به طور کامل متوقف کند.

### سس فلفل قرمز

چشیدن سس فلفل در بعضی موارد می تواند باعث رفع سکسکه شود. تندی فلفل، منجر به گیج کردن اعصاب در ناحیه گلو شده و توجه آنها را به درک طعم و مزه فلفل جلب می کند. و سکسکه فراموش می شود.

### عسل

یک قاشق مرباخوری عسل را در مقداری آب گرم هم بزنیید و آن را در انتهای زبان خود نگه دارید. این مایع شیرین، همانند سرکه، می تواند منجر به تحریک اعصاب و رفع سکسکه شود.

### پودر شکلات یا کافی میکس

یک قاشق پودر شکلات یا کافی میکس را بخورید. خوردن این مقدار پودر شکلات ساده نیست و همین مساله باعث می شود که سکسکه شما به ناگاه متوقف شود.

### تنفس در یک پاکت کاغذی

به آرامی در یک پاکت کاغذی تنفس کنید. سعی کنید نفس هایی عمیق بکشید. این مساله به تدریج باعث می شود که میزان دی اکسید کربن در پاکت و سپس خون شما افزایش یابد و بدین ترتیب دیافراگم برای دریافت اکسیژن بیشتر، انقباض عمیق تری انجام

دهد. نهایتاً سکسکه در این نبرد عقب نشینی کرده و دست از سرتان بر می دارد.

بذر گیاه شوید

برای توقف سکسکه همچنین می توانید مقداری بذر شوید را به آرامی بجوید. این روش قدیمی بسیار موثر است. رایحه بذر این گیاه با درگیر کردن اعصاب و عضلات وابسته، در کار سکسکه وقفه می اندازد.

موارد ذکر شده، روش هایی ساده و کاربردی برای رفع سکسکه های معمولی و کوتاه مدت هستند. چنانچه راه های مرسوم و نه چندان صحیح (مانند نوشیدن آب و یا حتی ترساندن فرد) برای توقف سکسکه کارگر نیفتاده اند، می توانید روش هایی که در این مطلب توصیه شده را امتحان کنید.