

چطور سکسکه رخ می‌دهد؟

سکسکه هنگامی رخ می‌دهد که دیافراگم پرده عضلانی میان قفسه سینه و شکم - به طور ناگهانی و غیرارادی منقبض می‌شود و این انقباض چندین بار در دقیقه تکرار می‌شود...



سکسکه هنگامی رخ می‌دهد که دیافراگم پرده عضلانی میان قفسه سینه و شکم - به طور ناگهانی و غیرارادی منقبض می‌شود و این انقباض چندین بار در دقیقه تکرار می‌شود. این امر باعث می‌شود هوا به سرعت بسیاری وارد ریه‌ها شود. هوای وارد شونده هنگامی که گлот (شکاف میان تارهای صوتی شما) با حرکت دریچه اپی‌گлот بسته می‌شود، متوقف می‌شود. این امر صدای شاخص سکسکه را ایجاد می‌کند. در پزشکی به سکسکه "لرزش هم‌زمان دیافراگمی" (SDF) می‌گویند. سکسکه یک کنش غیرارادی است و دارای یک قوس بازتاب عصبی است. اغلب دوره‌های سکسکه تنها چند دقیقه طول می‌کشد. سرعت سکسکه ممکن است بین 4 تا 60 بار در دقیقه باشد. معمولاً یک حمله سکسکه بدون مداخله خاصی بهبود پیدا می‌کند. چه درمان‌های خانگی بسیاری وجود دارند که ادعا می‌شود می‌توانند دوره سکسکه را کوتاه کنند، و گاهی در موارد سکسکه مزمن درمان پزشکی ضرورت پیدا می‌کند. در موارد نادری سکسکه ممکن است مدت درازی، بیش از 48 ساعت طول بکشد، و این سکسکه را می‌توان به دو رده تقسیم کرد: 1- سکسکه مداوم یا طول‌کشنده: در این حالت سکسکه بیش از 48 ساعت، اما کمتر از یک ماه طول می‌کشد. 2- سکسکه مقاوم: در این حالت سکسکه بیش از یک ماه به طول می‌انجامد. زنان و مردان به یکسان به سکسکه دچار می‌شوند. سکسکه‌های مداوم و مقاوم در مردان شایع‌تر است. سکسکه مداوم یا مقاوم می‌تواند بسیار خسته‌کننده و آشفته‌گی‌آور باشد، و ممکن است خوردن و نوشیدن را مختل کند. به یاد داشته باشید که این نوع سکسکه نادر است و معمولاً بیانگر وجود مشکل یا مسئله‌ای زمینه‌ای است.

علت سکسکه

سکسکه‌های کوتاه‌مدت: اغلب موارد سکسکه بدون علت مشخص رخ می‌دهد. هر کسی به طور گاه‌گاهی ممکن است دوره کوتاهی از سکسکه را تجربه کند که کاملاً طبیعی است. دوره‌های کوتاه‌مدت سکسکه اغلب پس از مصرف الکل یا نوشابه‌های گازدار یا هنگام نفاخ شدن معده (که معمولاً ناشی از خوردن یا نوشیدن سریع و بلع هوا) است، رخ می‌دهند. خنده طولانی نیز ممکن است سکسکه ایجاد کند. این نوع سکسکه‌ها معمولاً بدون نیاز به درمان خاصی بهبود پیدا می‌کنند. سکسکه‌های مداوم و مقاوم: اگر سکسکه شما مداوم است و بیش از 48 ساعت طول می‌کشد، ممکن است یک علت زمینه‌ای داشته باشد. شماری از بیماری‌ها و عوارض باعث سکسکه طولانی‌مدت می‌شوند. اما گاهی حتی با آزمایش‌ها و بررسی‌های زیاد هم علت زمینه‌ساز پیدا نمی‌شود. سکسکه مداوم ممکن است ناشی از اختلالات دستگاه عصبی محیطی یا مرکزی، یا به دنبال هر آسیب یا تحریکی که به عصب فرنیکی و عصب واگ (که به دیافراگم عصب‌دهی می‌کنند) وارد شود و نیز اختلالات سمی یا سوخت و ساز که بر این دستگاه اثر می‌گذارند، ممکن است به وجود آید. سکسکه مداوم گاهی ممکن است ناشی از واکنش به داروها باشد. در برخی از موارد، سکسکه مداوم با عوامل روانی ارتباط دارد، برای مثال سکسکه ممکن است بخشی از واکنش به احساسات و عواطف قوی مانند استرس، هیجان و سوگواری باشد.

درمان سکسکه

سکسکه عادی به آسانی و بدون مداخله پزشکی برطرف می‌شود، در اغلب موارد، به سادگی با فراموش کردن آن سکسکه متوقف می‌شود. اما شمار زیادی از درمان‌های موردی برای سکسکه گزارش شده است: از ترساندن فرد مبتلا، خوردن سرکه و نوشیدن آب گرفته تا نگهداشتن نفس و یا ریختن شکر رو یا زیر زبان. درمان پزشکی تنها در موارد شدید و مداوم سکسکه به کار می‌رود.

