

สะอึก (hiccup)...กับวิธีแก้ไข...

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552



...อาการสะอึก..หลายคนอาจจะเคย ถ้าหากว่าขณะที่เกิดอาการนี้เรามีวิธีแก้ไขมาฝากค่ะ

สะอึก (hiccup) เกิดจากกะบังลมทำงานไม่เป็นปกติ กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องท้องกับช่องอก ทำงานโดยยึดและหดในจังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยในการหายใจ สาเหตุของการสะอึกอาจเกิดจากมีอะไรไปรบกวนประสาทที่ควบคุมการทำงานของกะบังลม ลมในกระเพาะอาหารขยายตัวไปกระตุ้นปลายประสาทที่มาเลี้ยงกะบังลม หรืออวัยวะใกล้เคียงกะบังลมเป็นโรคบางอย่าง เช่น เยื่อหุ้มปอดอักเสบ

สาเหตุเหล่านี้ทำให้กะบังลมหดตัวอย่างรุนแรงทันทีทันใด การบีบรัดตัวของกะบังลมทำให้แผ่นเหนือกอลงเสียงที่คอหอยซึ่งปกติคอยกั้นไม่ให้อาหารเข้าไปในหลอดลมปิดลง เมื่อกะบังลมหดตัวอย่างรุนแรงก็จะดึงอากาศเข้าสู่อุดผานคอหอย อากาศจึงกระทบกับแผ่นปิด แล้วทำให้สายเสียงสั่นสะเทือน จึงเกิดเป็นเสียงสะอึก

อาการสะอึกอาจเกิดขึ้นช่วงสั้นๆ และหายไปได้เอง ใช้เวลาไม่กี่วินาทีไปจนถึง 2-3 นาที ซึ่งพบได้บ่อยๆ แต่หากสะอึกอยู่นานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวันๆ หรือสะอึกในขณะนอนหลับ อาจต้องหาสาเหตุมาจากโรคของอวัยวะต่างๆ ควบคุมไปด้วย เช่น โรคเกี่ยวกับอวัยวะในช่องท้อง ในช่องปอด ในระบบสมองและประสาทส่วนกลาง เป็นต้น

คนส่วนใหญ่มักจะสะอึกหลังจากการรับประทานอาหารมากเกินไปหรือเร็วเกินไป หรือรับประทานอาหารที่ทำให้อิ่มมากเกินไป บางคนอาจเกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่มากเกินไป บางคนที่มีความตึงเครียดมากเกินไป ก็อาจเป็นสาเหตุของการสะอึกได้

เทคนิคหยุดอาการสะอึกมีหลายวิธี การศึกษาชิ้นหนึ่งของมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา พบว่าการกลืนน้ำตาลทรายเปล่าๆ 1 ช้อนโต๊ะ สามารถแก้อาการสะอึกได้ถึง 19 คน จากจำนวน 20 คน

นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่นๆ อีกหลายวิธี ได้แก่

- สูดหายใจเข้าลึกๆ แล้วกลืนหายใจไว้อีกพัก
- หายใจในถุงกระดาษ
- กลืนน้ำแข็งบดละเอียด
- เคี้ยวขนมปังแห้ง
- บีบมะนาวให้ได้สัก 1 ช้อนชา แล้วจิบแก้สะอึก
- ก้มตัวดื่มจากขอบแก้วด้านตรงข้ามหรือด้านที่ไกลจากริมฝีปาก
- จิบน้ำจากแก้วเร็วๆ หลายๆ อีก ดิตๆ กัน
- ใช้นิ้วมีอุ้งคุดหูประมาณ 20-30 วินาที
- อุ้งคุดหูไปด้วย แล้วดูตูดจากหลอดไปด้วย
- แหงนหน้า กลืนหายใจ นับ 1-10 จากนั้นหายใจออกทันที แล้วดื่มน้ำหนึ่งแก้ว
- ใช้นิ้วคืบลิ้นแล้วดึงออกมาเบวๆ หรือแลบลิ้นออกมายาวๆ (อืออือ..)
- กดจุด โดยออกแรงบีบเนินไตนิ้วโป้งของมืออีกข้างหนึ่ง หรือกดบริเวณร่องเหนือริมฝีปาก
- นวดเพดานปาก
- นำให้ตกใจ เช่น ตบหลังแรงๆ โดยไม่ให้อ้าปากก่อน
- ถ้าเป็นเด็กก่อนควรอุ้มพาดบ่าใช้มือลูบหลังเบา ๆ ให้เรอ



ควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการระส่ำระส่ายไม่หยุดนานกว่า 1 วัน มีอาการหายใจลำบาก เจ็บหน้าอก หรือรู้สึกวิงเวียนรวมด้วย หรือระส่ำระส่ายทุกครั้งหลังจากรับประทานยาที่แพทย์จัดให้

ในการค้นหาสาเหตุของการระส่ำระส่ายเป็นเวลานานๆ แพทย์อาจต้องตรวจระบบทางเดินอาหาร ว่ามีการอักเสบของหลอดอาหารที่เกิดจากการย้อนกลับของน้ำย่อยที่มาจากกระเพาะอาหารหรือไม่ ต้องตรวจความผิดปกติในลำคอ หู จมูก ระบบทางเดินหายใจ และระบบสมองและประสาท

แต่หากระส่ำระส่ายเป็นระยะเวลานานๆ ไม่นานนัก แต่เป็นหลายครั้ง อาจสังเกตจากกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการสูบบุหรี่ ว่าคุณมีความสัมพันธ์กับการระส่ำระส่ายหรือไม่ ถ้าสัมพันธ์กัน ก็ควรจะปรับเปลี่ยนกิจวัตรเหล่านั้น...แล้วคุณละคะมีวิธีแก้อาการระส่ำระส่ายบ้างไหมคะ?...

ที่มา www.thaipeopleradio.com

