

سکسکه

اقدام کلیدی

فرد را آرام کنید و به او اطمینان خاطر دهید.

مقدمه

سکسکه انقباض ناگهانی ماهیچه‌هایی (دیافراگم) است که به فرد کمک می‌کنند تا نفس بکشد، و چندین بار در دقیقه تکرار می‌شود. در طول سکسکه، انقباض عضلانی باعث می‌شود که فرد یک نفس سریع بکشد؛ این تنفس سپس با بسته شدن اپیگلوت روی نای و ایجاد صدای "هیپک" قطع می‌شود. سکسکه‌های کوتاه معمولاً توسط کودکان سالم و بزرگسالان تجربه می‌شود. مردان بالغ بیشتر احتمال دارد که دوره‌های سکسکه را تجربه کنند. (Lee et al., 2016).

نکاتی که بهتر است بدانید

- درمان‌های خانگی مانند حبس کردن نفس برای چند ثانیه، انجام مانور والسالوا (Valsalva) برای مدت کوتاه، نوشیدن آب سرد، بلعیدن مقداری شکر، گاز گرفتن لیمو یا چشیدن سرکه ممکن است مؤثر باشند و ممکن است امتحان شود.
- استفاده از گریپ واتر توصیه نمی‌شود. (گریپ میکسچر)
- اگر سکسکه بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد یا اگر علائم دیگری همراه با سکسکه وجود دارد، مانند درد قفسه سینه، ضعف در اندام‌ها یا صورت، سردرد یا مشکل در حفظ تعادل، فرد باید به پزشک مراجعه کند.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- وقفه در شیر دادن به نوزاد و آروغ زدن آنها ممکن است مقدار هوای درون معده را کاهش داده و از سکسکه پیشگیری کند.
- غذا خوردن آهسته و اجتناب از الکل می‌تواند به کاهش احتمال سکسکه کمک کند.

تشخیص زود هنگام

- فردی که سسکه دارد یک نفس کوتاه به داخل می کشد و پس از آن صدای "هیپک" شنیده می شود. این اتفاق ممکن است بین ۲ تا ۶۰ بار در دقیقه رخ دهد.

مراحل کمک های اولیه

۱. فرد را آرام کنید و به او اطمینان خاطر دهید که سسکه معمولاً پس از چند دقیقه برطرف می شود.
 ۲. اگر می توانند، آنها را تشویق کنید که مانور والسالوا (Valsalva) را برای مدت کوتاهی انجام دهند. (یک نفس عمیق بکشید، بینی و دهان را ببندید و سعی کنید هوا را خارج کنید.)
- روش های دیگری نیز برای توقف سسکه وجود دارد که ممکن است برای برخی شرایط مناسب تر باشد.

- یک لیوان آب سرد بنوشید.
- یک حبه قند یا یک تکه یخ بمکید.
- یک لیمو را گاز بزنید.
- نفس خود را برای چند ثانیه نگه دارید.

دریافت کمک

معمولاً سسکه در عرض چند دقیقه از بین می رود. اگر سسکه بیش از ۴۸ ساعت طول کشید یا اگر فرد علائم دیگری همراه با سسکه دارد، مانند درد قفسه سینه، ضعف در اندام ها یا صورت، سردرد یا مشکل در حفظ تعادل، به پزشک مراجعه کنید.

