Автор: admin
28.06.2013 11:42 -

Что такое икота?

Буквально пару дней назад сама столкнулась с этой малоприятной проблемой – икание. Сидишь и икаешь несколько минут кряду, прямо как настоящий ишак! Хорошо, если Вы один дома, а если идет важное совещание или Вы на собеседовании? Разве кто-то возьмет на работу икающего сотрудника? И вот решила я и для себя и для Вас разобраться – что же такое икота и с чем ее едят.

Что такое икота?

Фактически икота – это судорожные сокращения мышц диафрагмы – мышечной мембраны, разделяющей грудную и брюшную полости. При этом икающий человек издает специфические сдавленные звуки.

Отчего появляется икота?

Не знает никто. Даже врачи. Есть только более-менее правдоподобные гипотезы и предположения. Время от времени она возникает у вполне здоровых (как пишут в медицинских книжках – практически здоровых) взрослых людей без видимой причины и, как правило, не представляет особой угрозы для здоровья. Прекращается она, как правило, через несколько минут. Икота может возникнуть при переохлаждении организма или перерастяжении желудка от обилия пищи.

Есть **несколько народных способов** прекратить икание. Я опишу несколько из них, которые помогают, в частности, и мне.
1) выпить воды небольшими глотками, можно подслащенной;
2) глубоко вздохнуть и задержать дыхание;
3) съесть ложку сахара, не запивая водой;
4) несколько раз быстро и глубоко вдохнуть воздух и потом медленно выдохнуть;
5) взять в рот кусок лимона и подержать его так несколько минут.

Есть еще **множество советов и рекомендаций**, как остановить икоту – у каждого есть

прием, который работать на 100% для него.

Но иногда икота может продолжаться несколько часов, дней и даже месяцев! **Что же делать** в таком случае? Первое и самое логичное – идти к врачу. Длительная икота может быть последствием многих заболеваний – от печени и язвы до раковой опухоли. Поэтому необходимо тщательное обследование врачом, а не соседкой Нюрой, у которой «вчерась внучок вот точно так же икал»...

Будьте здоровы!

Автор - **Александра Бычкова**
Источник