Автор: admin
27.03.2013 11:09 -

Как справиться с икотой?

Икота – это судорожное сокращение диафрагмы, вызывающее внезапный сильный вдох с характерным звуком. Штука неприятная, что и говорить.

Что ее вызывает?

Чтобы снизить уровень дискомфорта от икоты, народ додумался приписать происхождение ее тем, что это у человека «душа с Богом разговаривает» или тем, что кто-то его вспоминает. А что говорит наука?

Если икота длительная, болезненная и часто повторяющаяся, причина может оказаться серьезной: воспалительные явления в брюшной полости, болезни головного и спинного мозга, инфекционные заболевания, функциональные и органические изменения в центральной нервной системе (ЦНС) и даже инфаркт миокарда.

В этом случае вопрос имеет неоспоримо медицинский характер. О визите к врачу по поводу икоты следует подумать, если она, например, продолжается больше часа; если приступы возникают по нескольку раз в день или несколько дней в неделю; если наряду с икотой имеется боль в груди, изжога, затрудненное глотание.

Но в быту случается, что икота возникает по более банальным и прозаическим основаниям: из-за торопливости в принятии пищи, переедания, неудобной позы за столом, принятия алкоголя, а также в результате переохлаждения, волнения, испуга. Такая икота называется «доброкачественной».

Происходит это оттого, что травмируется, пережимаясь, блуждающий нерв, который связывает многие внутренние органы с ЦНС. Происходит это в том месте, где он проходит вплотную с пищеводом через узкое отверстие в диафрагме, отделяющей, как известно, грудную полость от брюшной. С помощью икоты организм пытается избавить блуждающий нерв от возникшей в нем перегрузки. В общем, ее можно назвать формой нервного тика.

Что предпринять?

Прежде всего, для избавления от икоты надо уменьшить давление на блуждающий нерв

в пищеводном отверстии диафрагмы. Существуют несколько способов разной степени сложности.

1. Вода и еда. Можно выпить несколько глотков холодной или подслащенной воды (если «перебрать», можно вызвать обратный ожидаемому эффект); проглотить маленький кубик льда или кусочек сухого хлеба; пососать ломтик лимона: прожевать и съесть чайную ложку сахарного песка в сухом виде (если не поможет, повторить еще два-три раза с двухминутным интервалом).

А есть еще травка, которая так и называется – икотник серый или серо-зеленый. Ее соцветия и веточки в виде настоя употребляют при нервной икоте – для успокоения. Для этого столовую ложку сырья настаивают час или два в стакане кипятка, принимают по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день.

2. Дыхание. Один вариант – сделать глубокий вдох и задержать дыхание, второй – перейти на глубокое медленное дыхание, третий – откинуть голову назад, задержать дыхание и сосчитать до десяти, после чего быстро выдохнуть и выпить стакан воды. Можно выдохнуть воздух в бумажный пакет и потом вдохнуть из него. В крови повысится содержание углекислого газа и икота прекратится.

3. Поза и движения. Иногда достаточно выпрямиться и потянуться. Есть «парный» способ. Он заключается в том, что икающий закладывает руки за спину, сцепляет ладони в замок и пытается его растянуть. Одновременно он пьет воду, которую держит перед ним напарник. При отсутствии такового можно поставить стакан с водой на табуретку, в этом случае нужно будет наклоняться для каждого глотка.

Другой прием – пару раз потянуть себя за язык. Можно закрыть глаза и аккуратно их помассировать, можно сильно надавить пальцами на шею в том месте, где ключица прикрепляется к грудине. Наконец, попробуйте посидеть несколько минут, прижав к груди колени.

4. Микростресс. Его можно вызвать шуточным испугом страдающего от икоты, а можно… его собственной попыткой чихнуть во время ее. Последняя рекомендация принадлежит Гиппократу. А некоторые врачи считают самым верным способом

остановки икоты заключение пари на деньги: при начале икоты достается купюра и с икающим договариваются о том, что он не сможет икнуть в следующую минуту. Угроза проиграть пари, как говорят, действует очень сильно.

Желаю вам не страдать от икоты, а при необходимости избавляться от нее наискорейшим образом.

Автор - **Валентина Пономарева**
Источник