

## อีกวิธีสำหรับหยุดอาการ "สะอึก"

🕒 นำเสนอเมื่อ 16 พ.ย. 2554

"สะอึก" ทางกายแพทย์อธิบายอาการไม่พึงประสงค์ไว้ว่า กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณรอยต่อระหว่างช่องปอดกับช่องท้องเกิดการหดเกร็งโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่อาจสันนิษฐานว่า มีสิ่งไปกระตุ้นเส้นประสาท 2 ตัว คือ Vagus nerve และ Phrenic nerve ซึ่งเป็นส่วนที่เชื่อมระบบประสาทกับระบบทางเดินอาหารส่วนต้น ส่วนเสียงสะอึกเกิดขึ้นจากการหายใจออกระหว่างที่กะบังลมกระตุกแบบปัจจุบันทันด่วนนั่นเอง

สำหรับบางคนเวลาสะอึกถึงกับกลายเป็นจุดสนใจ เพราะเสียงสะอึกดังกึกก้อง แถมตัวก็กระตุก แม้พยายามเอามือปิดปาก และนั่งนิ่งๆ ก็ขมอาการเอาไว้ไม่ได้ ซึ่งส่วนใหญ่วิธียอดนิยมที่ไซแกอาการดังกล่าว คือ การดื่มน้ำ ทว่าในช่วงเวลานั้น ไม่สามารถหาน้ำดื่มได้ แนะนำให้ใช้วิธีกดจุด

**การกดจุดแก้อึก** เป็นเคล็ดลับทางแพทย์แผนจีน โดยให้กดจุดจ๋านจู้ ที่อยู่ในตำแหน่งหัวคิ้วทั้งสองข้าง ก่อนกดจุดไหน่งหลังตรงหรืออุ๋นหงาย จากนั้นไขว้ไปงัดลงที่หัวคิ้วพร้อมกันทั้งสองข้าง ขณะกดให้ค่อยๆ หึ่น้ำหนักเบาแล้วแรง นิ้วที่เหลือให้คีรีระไว้ โดยกดแบบเบาสลับหนักค้างไว้จนกว่าจะหายสะอึก ที่มีกหายภายใน 2-3 นาที

อย่างไรก็ตาม หากสะอึกนานกว่านั้นเป็นชั่วโมง เป็นวัน หรือมีอาการติดๆ กันเป็นประจำ ประกอบกับพบอาการอื่นๆ รวมด้วย เช่น หายใจติดขัด เวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจเกิดความผิดปกติกับระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ หรือระบบสมองและเส้นประสาท.

**ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)