

## **Λόξιγκας: Διαβάστε τι θα κάνετε και θα σταματήσει αμέσως!**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:rontamil.gr

Σίγουρα το έχετε βιώσει όλοι σας. Σε μια ανύποπτη στιγμή, εκεί που βρισκόσασταν μόνοι στο σπίτι, ή με παρέα κάπου έξω, εκεί που φλερτάρατε ή εκεί που αγορεύατε, στη δουλειά ή στο αυτοκίνητο, οπουδήποτε, σας έπιασε. Εκείνη η ελαφριά αντανakλαστική κίνηση πάνω από το στομάχι σας που δεν μπορείτε να ελέγξετε και που για ώρα σας κάνει να βγάζετε μόνο “χικ” και “χικ”. Με απλά λόγια σας έπιασε λόξιγκας

Τι είναι ο λόξιγκας και τι μπορούμε να κάνουμε για να απαλλαγούμε από αυτόν; Αρκούν τα γιατροσόφια της γιαγιάς; Αρκεί να μας τρομάξει κάποιος, ή κρύβεται κάτι σοβαρότερο πίσω από το ενοχλητικό χικ;

Σαν λόξιγκας με απλά λόγια μπορεί να οριστεί η ανακλαστική κίνηση που προκαλείται από ανεξέλεγκτες συσπάσεις του διαφράγματος, με μικρές εισπνοές αέρα και έχει ως αποτέλεσμα χαρακτηριστικό ήχο. Συμβαίνει στους ανθρώπους αλλά και σε άλλα θηλαστικά. Στους ανθρώπους είναι συχνό φαινόμενο σε μωρά, ιδίως μετά τη λήψη τροφής. Η διάρκεια του λόξιγκα είναι από 5 - 15 λεπτά, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις διαρκεί πολύ περισσότερο και είναι ενοχλητικός. Έχουν καταγραφεί και κρίσεις λόξιγκα που άγγιξαν τα 6 χρόνια!!!

Στις περισσότερες περιπτώσεις ο λόξιγκας δεν προκαλεί προβλήματα. Σε λίγες περιπτώσεις ο λόξιγκας αποτελεί αντίδραση σε ασθένειες.

Οι λόγοι που μπορεί να προκαλέσουν λόξιγκα είναι κυρίως 5. Ο κυριότερος έχει να κάνει με το γρήγορο φαγητό. Να φάμε δηλαδή μια μεγάλη ποσότητα σε μηδενικό χρόνο. Άλλοι λόγοι είναι το αλκοόλ (θυμηθείτε πως όποτε μιμούμαστε έναν μεθυσμένο πάντα κάνουμε ότι έχει λόξιγκα), το άγχος, το κάπνισμα, το έντονο και υπερβολικό γέλιο.

Όπως αναφέρουν Βρετανοί επιστήμονες υπάρχουν 101 θεραπείες για τον λόξιγκα αλλά καμία δεν είναι πανάκια. Όπως συμβαίνει και με το φτάρνισμα ο λόξιγκας είναι ένα αντανεκλαστικό σύμπτωμα που ενδεχομένως να έχει τις ρίζες του, εκατομμύρια χρόνια πριν, όταν ο άνθρωπος εμφανίσθηκε στη γη. Αλλά δεν είναι αυτό το θέμα μας. Το ζητούμενο είναι τι μπορούμε να κάνουμε για να σταματήσουμε αυτό το ενοχλητικό σύμπτωμα.

Σας προτείνουμε κάποιες μεθόδους που όμως η αποτελεσματικότητά τους δεν είναι πάντα επιτυχημένη.

- Γεμίστε ένα ποτήρι νερό και αρχίστε να πίνετε μικρές κοφτές γουλιές ενώ κρατάτε την αναπνοή σας
- Πάρτε μια χάρτινη σακούλα (όχι πλαστική) και επί ένα λεπτό αρχίστε να εισπνέετε και να εκπνέετε μέσα στη σακούλα. Φροντίστε η σακούλα να καλύπτει και το στόμα αλλά και τη μύτη σας.
- Απομακρυνθείτε από εκεί που βρίσκεστε και καθίστε κάπου που να επικρατεί ηρεμία. Στη συνέχεια εισπνεύστε βαθιά και κρατείστε όσο πιο πολύ μπορείτε την αναπνοή σας.
- Καταπιείτε αργά μεγάλες ποσότητες νερού.

Και τέλος για να κάνουμε και χιούμορ σας προτείνουμε να βάλετε κάποιον να σας τρομάξει.

Σε κάποιες περιπτώσεις έχει καταγραφεί και η χρήση φαρμάκων που μπορούν αποδεδειγμένα να μειώσουν τον λόξιγκα. Η χλωροπρομαζίνη, η μπακλοφένη και η μετοκλοπραμίνη μπορούν σαν ουσίες να βοηθήσουν.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο λόξιγκας στο 99% των περιπτώσεων είναι ένα σύμπτωμα που όσο ξαφνικά εμφανίζεται, άλλο τόσο ξαφνικά υποχωρεί και μάλιστα μόνο του. Οπότε μην σας πιάνει άγχος. Δεν πρέπει επίσης να αγχώνεστε για τις

επιπτώσεις που έχει στην υγεία μας. Ουσιαστικά καμία. Αν όμως ο λόξιγκας συνεχίζεται επί μακρόν και έντονα καλό θα ήταν να επισκεφτείτε τον γιατρό σας.

Ο επίμονος λόξιγκας που συνοδεύεται από απώλεια βάρους και δυσκολίες στην κατάποση ενδέχεται να αποτελεί προειδοποιητική ένδειξη για κάτι σοβαρότερο.

**Πηγή:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)