

من تغطية الفم إلى مص الليمون 8 طرق للتخلص من "الزغطة"

الثلاثاء 1 أغسطس 2023 04:26 م

الفواق أو (الزغطة) هي انقباض لا إرادي في الحجاب الحاجز يتكرر عدة مرات في الدقيقة الواحدة، ويحدث نتيجة اندفاع مفاجئ من الهواء في الرئتين
وفي بعض الأحيان قد تستمر (الزغطة) لفترة طويلة بشكل مؤلم، دون أن تستطيع السيطرة عليها، لكن- في معظم الحالات- تختفي من تلقاء نفسها

أسباب حدوث الزغطة

وتحدث (الزغطة) لمجموعة من الأسباب، على النحو التالي:
-الأكل والشرب بسرعة كبيرة، وخاصة تناول المشروبات الغازية
-الإفراط في الأكل
-حرقة في المعدة
-الضغط
-تغيرات مفاجئة في درجة حرارة الهواء
-شد الرقبة
-بعض الأدوية، مثل أدوية علاج القلق (البنزوديازيبينات).
وهناك بعض العلاجات السهلة التي تساعد على التخلص منها بسرعة، كما أوردت صحيفة "ذا صن".

. غط فمك

حاول وضع يدك على أنفك وفمك، واستمر في التنفس بشكل طبيعي، وفق نصيحة موقع "ميديكال ديلي".
ما تفعله هو إعطاء نفسك جرعة إضافية من أول أكسيد الكربون، والتي يمكن أن تساعد في وقف الزغطة

. تناول شيئاً حلوًا

ابتلاع ملعقة من السكر يمكن أن يساعد في تحفيز العصب المبهم - وهو عصب قحفي مسؤول عن الهضم ومعدل ضربات القلب والتنفس وردود الفعل
ويمكن أن يؤدي هذا التحفيز في الواقع إلى توقف الحجاب الحاجز عن نوبات الزغطة، وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة "نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين".

. سد الأذنين

وهناك طريقة أخرى تعمل على تحفيز العصب المبهم، من خلال محاولة إغلاق أذنيك لمدة 20-25 ثانية أو طي شحمة أذنيك لتغطية أذنيك
يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إرسال رسالة إلى رسالة لإرخاء الحجاب الحاجز عبر العصب المبهم

. أخرج لسانك

يمكن أن يساعدك إخراج لسانك على التنفس بشكل أكثر سلاسة لتهدئة الزغطة، حتى أن كلية الطب بجامعة هارفارد توصي بشد اللسان بلطف

. تنفس في كيس ورقي

إذا كان لديك كيس ورقي صغير في متناول يدك، حاول التنفس ببطء
سيكون لهذا تأثير مشابه للتنفس في يدك، مما يزيد من ثاني أكسيد الكربون في الدم، مما يجعل الحجاب الحاجز ينقبض بشكل أعمق للحصول على المزيد من الأكسجين لكن يجب أن تتوقف إذا شعرت بالدوار

. شرب الماء

حاول أن تتناول 10 رشقات من الماء واحدة تلو الأخرى دون توقف
يشجع البلع سريعاً الانقباضات المنتظمة للمريء، والتي تتجاوز تشنجات الحجاب الحاجز وتقيك من الزغطة وفقاً لـ "ميديكال ديلي".

. مص الليمون

اقطع ثمرة ليمون، وامصها للتخلص من الزغطة

. فرك الرقبة

أوصت كلية الطب بجامعة هارفارد بتحفيز الجلد الذي يغطي الأعصاب الشوكية بالقرب من الرقبة عن طريق النقر، أو فرك مؤخرة العنق[]
لعطالة الموضوع من مصدره الأصلي ([اضغط هنا](#)).