

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “สะอึกบ่อยและนาน ไม่ใช่แค่รำคาญ แต่อาจเกิดจากบางโรค”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ “สะอึก” เป็นอาการทั่วไปที่เกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราว ซึ่งใคร ๆ ก็เป็นได้ ปกติอาการสะอึกจะหายไป ในไม่กี่นาที แต่ถ้าหากสะอึกอยู่นาน ๆ เป็นครั้งก่อนชั่วโมงหรือเป็นวัน ๆ อาจจะต้องหาสาเหตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสะอึก ในขณะนอนหลับ ครับ/คะ

การสะอึกเกิดจากการที่กระเพาะอาหารระคายเคืองแล้วทำงานผิดปกติ ทำให้กะบังลมหดเกร็ง การหดตัวนี้เองส่งผลให้เราหายใจเข้าอย่างรวดเร็ว แต่อากาศที่เข้ามาแบบแรง ๆ นั้นถูกกักโดยเส้นเสียง จึงทำให้มีเสียงสะอึกเป็นจังหวะ อีก ๆ ออกมา อีกทั้งสาเหตุของการสะอึก อาจเกิดจากผลข้างเคียงจากความผิดปกติตรงบริเวณคอและหน้าอก เช่น มีเนื้องอก ต่อม น้ำเหลืองโต หรืออาจเกิดจากความผิดปกติในช่องท้อง ไม่ว่าจะเป็นเยื่อช่องท้องอักเสบ ไตวาย หรืออาการที่เกิดขึ้นหลังเข้ารับการรักษา รวมถึงอาการที่เปลี่ยนแปลง เช่น มีอาการตกใจกะทันหัน หรืออาจมีปัญหาความเครียดเรื้อรัง นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆ อีก เช่น อาจเกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแก๊สมาก ไม่ว่าจะเป็นน้ำอัดลม แอลกอฮอล์ ทานอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะอาหารรสจัด สุกบูหรือจัด ซึ่งก็เป็นสาเหตุของอาการสะอึกได้เช่นกัน และแม้ว่าอาการสะอึกจะเกิดขึ้นไม่บ่อย เป็นไม่นาน และหายไปเองได้ แต่ระหว่างที่เป็นก็สร้างรำคาญอยู่ไม่น้อย แถมยังทำให้เสียบุคลิกอีกด้วย ครับ/คะ

ทั้งนี้ มีวิธีแก้อาการสะอึกให้หยุดชะงักได้ ดังนี้

**1.หายใจในถุงกระดาษ** ให้นำถุงกระดาษหรือถุงพลาสติก มาครอบปากและจมูกเอาไว้ แล้วทำการหายใจในถุง ให้ทำงานกว่าจะทนไม่ไหว จนหายใจหอบสั้น ๆ ประมาณ 1-2 นาที จากนั้นการสะอึกก็จะหายไป

**2.ดื่มน้ำแก๊สสะอึก** ให้ดื่มน้ำติดต่อกันจำนวน 9 ถ้วย หรือจะใช้วิธีการจิบน้ำที่เย็นจัด หรืออาจดื่มน้ำเย็นอย่างช้า ๆ โดยการดื่มน้ำนั้นควรที่จะดื่มอย่างต่อเนื่องและให้กลืนติดต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการสะอึกจะหายไป

**3.ทานของเปรี้ยว** หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อนว่าของเปรี้ยวสามารถช่วยแก้อาการสะอึกได้ โดยเฉพาะมะนาว โดยให้บีบน้ำมะนาวประมาณ 1 ช้อนชา จากนั้นจึงนำมาจิบแก้อาการสะอึก ด้วยความที่มีรสเปรี้ยวจึงเป็นตัวกระตุ้นให้ปมรับรสเกิดการ ทำงาน ส่งผลให้หายจากอาการสะอึกได้เร็วขึ้น

**4.ใช้นิ้วอุดหู** ผู้ที่มีอาการสะอึกแนะนำให้ลองใช้นิ้วอุดหู ประมาณ 20-30 วินาที หรือจะเป็นการใช้นิ้วอุดหูเอาไว้ แล้วดูคาน้ำจากหลอดไปด้วยก็ได้เช่นกัน ซึ่งวิธีนี้จะช่วยส่งสัญญาณผ่านคนลายไปที่เส้นประสาทที่เชื่อมต่อกับก้านสมองที่มีการเชื่อมต่อกับกะบังลม ทำให้อาการสะอึกนั้นหายไป

**5.สูดหายใจลึก ๆ** โดยให้เริ่มสูดหายใจเข้าปอดลึก ๆ พร้อมกับกลืนลมหายใจเอาไว้สักพัก จากนั้นจึงหายใจออกอย่างช้า ๆ เป็นเวลา 10 วินาที แล้วดื่มน้ำตามทันที

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อาการสะอึกไม่ได้เป็นโรคร้ายไม่ได้สะอึกต่อเนื่องกันเป็นเวลานานถึงวันสองวันก็ไม่ต้องกังวล แต่ถ้ามีอาการสะอึกเรื้อรัง ทำตามวิธีข้างต้นแล้วไม่หาย แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเช็คร่างกายอย่างละเอียดจะดีกว่า เพราะนี่อาจเป็นสัญญาณของโรคบางอย่างก็ได้นะ ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “สะอึกบ่อยและนาน ไม่ใช่แค่รำคาญ แต่อาจเกิดจากบางโรค”

เรียบเรียงโดย ฐิติมา มัทธนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : โรงพยาบาลรามคำแหง