

سبع طرق بسيطة للتخلص من الفواق.. تعرف عليها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-01-29

يُعرف الفواق بأنه انقباضات لا إرادية للحجاب الحاجز، وعلى الرغم من أنها مزعجة، لكنها ليست مدعاة للقلق.

يحدث الفواق عندما ينقبض الحجاب الحاجز، وهو العضلة التي تفصل صدرك عن بطنك، وتغلق الحبال الصوتية. ويمكن أن يستمر هذا الصوت المزعج والمتقطع من بضع دقائق إلى يومين. وعادة ما يمر الفواق بشكل طبيعي، ولكن هناك عدة طرق لتسريع العملية.

وهناك المئات من حكايات الزوجات العجائز حول كيفية التغلب على الفواق، من شرب كوب من الماء رأساً على عقب إلى رعب مبالغت، ولكن كم منها صحيح علمياً؟

معظم العلاجات التي يُنصح بها للفواق هي خرافة خالصة ولا يوجد الكثير من الدعم العلمي لأي منها.

ومع ذلك، يوصي الأطباء بتجربة أي اختراقات تتضمن مقاطعة الإشارات المسببة لردود

الفعل. ولن يعمل أي شيء على الفور، ولكن الأمر يستحق تجربة بعض الاختراقات المتتالية للتخلص من الفواق.

ويكشف موقع "إكسبريس" عن سبع طرق للتخلص من الفواق. وتوصي كل من NHS و Mayo Clinic بتجربة ما يلي:

• تنفس في كيس ورقي (لا تضعه فوق رأسك).

• الغرغرة بالماء المثلج.

• رشفة من الماء المثلج.

• اسحب ركبتيك إلى صدرك وانحن إلى الأمام.

• ابتلع بعض السكر الحبيبي.

• قضم الليمون أو طعم الخل.

• احبس أنفاسك لفترة قصيرة.

وللتغلب على الفواق ومنعه، هناك بعض الأشياء التي يجب تجنبها. على سبيل المثال، يجب أن تحاول تناول وجبات أصغر والابتعاد عن الأطعمة الحارة والمولدة للغازات.

ويشمل ذلك المشروبات الغازية والمشروبات الساخنة والمشروبات الكحولية. ويجب أيضا أن تحاول عدم التدخين أو مضغ العلكة لأن هذين الأمرين يتسببان في ابتلاع الهواء ما يسبب الفواق.

حافظ على سرعتك وامضغ قضماتك جيدا قبل البلع، وتأكد من أنك لا تأكل أو تشرب شيئا شديد البرودة فورا بعد تناول الطعام الساخن. إذا استمر الفواق لمدة تزيد عن 48 ساعة (وهو أمر نادر الحدوث)، فقد تكون مصابا بحالة طبية.

على سبيل المثال، قد يكون بسبب تلف الأعصاب أو التهيج الناجم عن الشعر أو أي شيء آخر في أذنك يلامس طبلة الأذن أو الورم أو تضخم الغدة الدرقية في رقبتك أو الارتجاع

المعدني المريئي أو التهاب الحلق أو التهاب الحنجرة.

ويمكن أيضا ربط الفواق طويل الأمد باضطرابات الجهاز العصبي المركزي، مثل التهاب الدماغ والتهاب السحايا والتصلب المتعدد والسكتة الدماغية وإصابات الدماغ والأورام.

وهناك أمور أخرى مرتبطة بالفواق طويل الأمد، منها إدمان الكحول والتخدير والسكري وأمراض الكلى والمنشطات والمهدئات.

وتوصي NHS بالتحدث إلى طبيب عام إذا استمر الفواق لأكثر من 48 ساعة، أو إذا تكرر كثيرا ونغص عليك حياتك.



UAE71NEWS