

最近一则新闻上说,美国一名13岁的女孩在生活中发现商机,历经多次实验,发明了一种专治打嗝的棒棒糖,只要含着这种棒棒糖,打嗝症状就能得到缓解。这则新闻迅速引发了大家各种各样的讨论。打嗝看起来并不严重,却给日常生活带来不少困扰。究竟人类为什么会打嗝,迄今为止有没有治疗打嗝的方法?打嗝又有没有什么严重的后果呢?

□现代快报记者 唐蕾

究竟怎么才能止住恼人的打嗝

苹果醋和食用糖能止住打嗝吗

新闻中说到女孩在网上遍寻民间治打嗝的偏方,换过大约100种配方后最终才制成了“治打嗝棒棒糖”,棒棒糖的主要成分是苹果醋和食用糖。这是否意味着苹果醋和糖这两种成分能够抑制打嗝?

据女孩介绍,之所以选择醋作为主要成分,是考虑到打嗝是喉咽与口腔一连串的神经反应,以醋为媒介反复刺激这些神经,会使打嗝信号中断从而停止打嗝。其实,食醋止嗝,民间的确有这种说法,食醋对于缓解食管肌肉痉挛,具有显著疗效。

同时,网上也流传着干吞白糖治疗打嗝的说法。据说因为打嗝由膈肌

痉挛引起,一口吞下一两勺白糖,就能使本来兴奋的神经平静下来;此外糖因为味道甘甜而具有镇定的功能,可以抑制膈膜神经的反应,从而达到缓解打嗝的目的,而糖又正是“治打嗝棒棒糖”的主要成分。

那么到底加了苹果醋和糖的“治打嗝棒棒糖”能不能止住打嗝呢?

记者咨询了南京市鼓楼医院消化科副主任医师张晓琦。张主任对这种棒棒糖则持怀疑态度,“苹果醋和糖止嗝,这从原理上说不通,其实这个棒棒糖所谓的功能,也只是在含着时可以短暂减缓症状,要靠它来止住打嗝,怕是作用有限。”

腹中胎儿打嗝能预报是否安全



连腹中的胎儿也会打嗝 资料图片

跳动,感觉类似心跳,一弹一弹的,很有规律。这种跳动现象一般出现的频率是每分钟15-30次,每次持续时间为3-15分钟,每天出现3-5次不等。这时候妈妈只要轻轻抚摸他,过几分钟就不会再打嗝了。

其实,胎儿打嗝不仅是正常的生理现象,还有一定好处。妈妈们可以利用这一现象,自我监测胎位的变化。胎位是头位时,孕妇腹壁出现跳动的部位大致在左、右下腹。但如果发现跳动的位置明显上升,就说明胎儿已经转成异常胎位,此时应该在医生指导下尽快矫正。

除了人类会打嗝外,甚至小猫小狗也会打嗝。那么,打嗝究竟是怎么产生的?

在我们的胸腔和腹腔间有一块肌肉,叫做膈肌,当膈肌受刺激后,不自主痉挛收缩就会出现打嗝的症状。当膈肌平稳地收缩时,我们的肺部便吸入一口气;因为由脑部呼吸中枢控制,膈肌的肌肉会有规律地活动,我们的呼吸是可以完全自主运作的,而打嗝时,膈肌不由自主的收缩,空气被迅速吸进肺内,两条声带之中的裂隙骤然收窄,因而引起奇怪的声响。“正常人在日常生活中都会有这样的体验,多半在受凉、尤其是饱餐吹冷风后出现,一般持续几分钟或几小时就会自行缓解,不需要特别关注。如果呃逆持续48小时以上,就称为顽固性呃逆,常常严重影响病人的进食与睡眠,是需要到医院就诊的。”张晓琦介绍道。

打嗝是正常生理现象 有些则可能由疾病引起

膈肌上布满了神经,一旦受到寒冷刺激,或者吃得过饱、过快,吃进坚硬食物等,都会把信息传导给大脑,大脑发出指令,膈肌便出现了阵发性和痉挛性的收缩,表现出来的身体反应就是打嗝。

打嗝的原因很难判断,总的来说,顽固性呃逆是由于各种原因,刺激了迷走神经所致。引起打嗝的原因很多,有时是外界刺激导致的,比如吃饭时不停地说话,以致进入胃内的空气过多而自口腔溢出;有时是精神过于紧张导致的迷走神经兴奋、幽门痉挛,曾经就有新闻报道一名高中女生因为课业压力过大,时常打嗝,且打嗝症状每到重要考试时就特别明显。还有些是吞咽动作过多,或者饮食习惯不良,比如吃饭或者喝水过快。

“但也有些打嗝是由疾病引起的,包括胃、食道功能或器质性改变,比如胃癌、膈肌周围脏器的肿瘤、中枢神经系统疾病、水电解质紊乱等,可以引起

顽固性呃逆,所以,如果是首次出现顽固性呃逆,一定要去医院做相关的检查,排除器质性疾病,尤其是老年人。”张晓琦告诉记者。

“在我的从医经历中,碰到过两位让我印象深刻的顽固性呃逆病人,一位是我刚当医生不久,检查发现呃逆其实是胃癌引起的,另一位做遍了所有检查,没发现任何问题,通过综合治疗缓解,但呃逆本身几乎让病人痛不欲生。这两位病人都是60岁以上的老人。”

连续性或顽固性的打嗝,常常是由脑血管或神经疾病、尿毒症、糖尿病并发酮中毒等紧急情况引起,也有可能是一些严重疾病的晚期表现。比如食管癌晚期癌组织侵犯膈神经时,就可引起打嗝或膈神经麻痹;靠近横膈膜下方的肝脏、胰脏有病变时,有时也会出现经常打嗝的现象。食物中毒、酒精中毒或某些药物,由于影响了中枢神经,也可能引起打嗝。



治疗打嗝的各种小窍门

虽然对大多数人来说,打嗝是一种正常的生理现象,但还是给生活带来诸多不便,试想一些严肃场合的演讲者、发言人突然打嗝,必然会造成不好的影响;而且打嗝也可能使一些心肺原有的疾病加重,甚至引起食管黏膜撕裂而致消化道出血。究竟有没有什么切实有效的方法能够抑制打嗝呢?

“日常生活中,很多人都采用憋气和喝一大口热水的方法来缓解呃逆。当深吸一口气后,迅速用力憋气,尽量憋长一些时间,然后缓缓呼气。可以反复几次,对于由精神刺激和进食过快导致的打嗝很有效。因为这样可以抑制迷走神经的兴奋性,停止膈肌痉挛。我们平常的工作中常采用为病人肌肉注射胃复安,或让他们口服吗叮啉,在足三里穴位注射,针灸,膈肌起搏等方法。”张晓琦介绍道。

记者又翻阅资料找到一些可以缓解打嗝的方法:

1、用手指堵住耳朵

打嗝时,可用手指堵住耳朵,通过刺激耳朵里的神经末梢,迷走神经会做出相应反应,进而停止打嗝。但是,堵住耳朵时,要避免用力过猛或指甲过长导致耳道疼痛或受损。

2、喝水并作弯腰动作

喝几口温开水,慢慢咽下,并做弯腰90度的动作10-15次。因胃部离膈肌较近,可从内部温暖膈肌,在弯腰时,内脏还会对膈肌起到按摩作用,缓解膈肌痉挛,达到止嗝目的。

3、惊吓法

这种方法在日常生活中也常常使用到,如趁患者不注意猛拍一下后背,因为惊吓作为一种强烈的情绪刺激,可通过大脑皮层传至皮下中枢,抑制膈肌痉挛。但对儿童、高血压、心脏病患者应慎用。

4、按压双眼球法

患者闭目,将双手拇指置于双侧眼球上,按顺时针方向适度揉压眼球上部,直到呃逆停止。此法多用于上腹部手术患者,但青光眼、高度近视患者忌用,心脏病患者慎用。

5、颈动脉窦压迫疗法

患者用手指指腹轻轻揉压单侧颈动脉窦(位于气管两侧搏动处)。但切记严禁双侧同时压迫,以防脑缺血而发生意外。

6、打喷嚏

据说中世纪欧洲一户贵族家庭,祖传了一个治打嗝的秘方,秘藏于锦盒的其实是一根羽毛,用羽毛刺激鼻子,打一个喷嚏,打嗝症状就能缓解了。张晓琦认为这的确可能抑制迷走神经的兴奋性,止住打嗝。

7、吸食烟雾法

取一圆形的一端开口的硬纸筒,用火点燃碎纸屑后放进硬纸筒内,然后使其熄灭,产生烟雾后立即将纸筒开口端紧压在患者口唇周围,留出鼻孔,嘱患者张口把烟雾吞下,吞烟时间1-2分钟。张晓琦说:“民间还有一个偏方,选用干净的人指甲,剪碎后和烟丝混匀卷成纸烟点燃抽吸。我屡屡听人提起,但是否见效不得而知。”



治疗打嗝的各种小窍门 本版漫画 俞晓翔

相关链接

打嗝是鱼和蝌蚪留给我们的遗产?

有科学家提出这样的理论假说:打嗝是鱼类和两栖类祖先留给我们的遗产。人类从鱼类那里继承了主要的呼吸神经,其中之一就是膈神经。在这长长的神经纤维上,只要任何一个地方出现问题,都可能影响我们的呼吸能力。如果神经纤维受到刺激,就可能引起打嗝。我们从鱼类祖先上继承了神经纤维,又从两栖类祖先那儿继承了打嗝。打嗝的原理其实就是两栖类动物在水里用鳃呼吸时的工作机制。膈神经传导的脑信号会引起喉咽和胸腔的肌肉痉挛,从而导致会厌关闭气管,打嗝是在快速吸气的同时关闭喉咽,这一动作遗传自蝌蚪。因为蝌蚪在水中用鳃呼吸,吞水时要关闭声门防止水进入肺部,因为上岸后它还得用肺呼吸。