

## Λόξυγνα



*Τι είναι ο λόξυγγας;*

*Ποια είναι τα συμπτώματα του λόξυγγα;*

*Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για τη δημιουργία του λόξυγγα;*

*Ποιές είναι οι επιπλοκές από τον λόξυγγα;*

*Πως θα ετοιμαστείτε για το ραντεβού με τον γιατρό σας;*

*Ποιές εξετάσεις χρειάζονται να γίνουν για τη διάγνωση της αιτίας;*

*Ποια είναι η αντιμετώπιση του λόξυγγα;*

*Ποιές αλλαγές μπορείτε να κάνετε στο τρόπο της ζωής σας;*

*Τι μπορείτε να κάνετε εναλλακτικά;*

*Ποια προφυλακτικά μέσα μπορείτε να πάρετε;*

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΛΟΞΥΓΓΑΣ;**

Ο λόξυγγας είναι μια συχνή κατάσταση που πλήττει σχεδόν όλους. Οφείλεται στη ακούσια σύσπαση του διαφράγματος - του μυός που χωρίζει τη θωρακική κοιλότητα από την κοιλιακή κοιλότητα και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αναπνοή. Κάθε σύσπαση ακολουθείται από ένα ξαφνικό κλείσιμο των φωνητικών χορδών, η οποία παράγει το χαρακτηριστικό "hic" ήχο.

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν διάφορους πρακτικούς τρόπους για να αντιμετωπίσουν το λόξυγκα όπως το να αναπνέουν σε μία χάρτινη σακούλα μέχρι την κατάποση μιας κουταλιάς του γλυκού κρυσταλλική ζάχαρη.

Ο λόξυγγας μπορεί να προκύψει από ένα μεγάλο γεύμα, οινοπνευματώδη ποτά ή ξαφνικό ενθουσιασμό. Σπάνια, ο λόξυγγας μπορεί να είναι ένα σημάδι μιας

υποκείμενης ιατρικής κατάστασης. Η κρίση του λόξυγκα συνήθως διαρκεί μόνο λίγα λεπτά. Αλλά σε μερικά άτομα, περίπου σε ένα στους 100.000, ο λόξυγγας μπορεί να διαρκέσει για μήνες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υποσιτισμό και εξάντληση.

#### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΛΟΞΥΓΓΑ;

Είναι ο χαρακτηριστικός ήχος που παράγεται και μερικές φορές προηγείται από μια ελαφριά αίσθηση σφιξίματος στο στήθος, στην κοιλιά ή στο λαιμό σας, και είναι τα μόνα σημεία και συμπτώματα που σχετίζονται με το λόξυγκα. Ο αριθμός του λόξυγκα ένα λεπτό κυμαίνεται συνήθως ανάμεσα σε τέσσερις και 60.

#### **Πότε πρέπει να επισκεφτεί κάποιος που έχει λόξυγγα ένα γιατρό**

Κλείστε ένα ραντεβού για να δείτε το γιατρό σας αν λόξυγγας διαρκεί περισσότερο από 48 ώρες ή αν είναι τόσο σοβαρή και έντονη ώστε να προκαλεί προβλήματα με τη λήψη φαγητού ή την αναπνοή σας.

#### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΛΟΞΥΓΓΑ;

Τα πιο κοινά που προκαλούν μικρής διάρκειας λόξυγγα είναι:

- Η υπερβολική κατανάλωση φαγητού
- Η κατανάλωση ανθρακικών αναψυκτικών
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Οι απότομες αλλαγές της θερμοκρασίας.
- Ο έντονος ενθουσιασμός ή το συναισθηματικό στρες

Ο λόξυγγας που διαρκεί περισσότερο από 48 ώρες μπορεί να προκαλείται από διάφορους παράγοντες, οι οποίοι κατατάσσονται γενικά στις εξής κατηγορίες:

#### **Νευρικός ερεθισμός η βλάβη**

Η πιο κοινή αιτία μακροχρόνιου λόξυγγα είναι η βλάβη η ο ερεθισμός του πνευμονογαστρικού νεύρου ή του φρενικού νεύρου, τα οποία νευρώνουν τους μύς του διαφράγματος. Παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν βλάβη ή ερεθισμό στα νεύρα αυτά είναι οι παρακάτω:

- Μια τρίχα ή κάτι άλλο στο αυτί που αγγίζει το τύμπανο.
- φαρυγγίτιδα ή λαρυγγίτιδα
- Ένας όγκος, μια κύστη ή βρογχοκήλη στο λαιμό.
- Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

### **Διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος**

Ένας όγκος, μια λοίμωξη ή μια άλλη βλάβη στο κεντρικό νευρικό σύστημα έχει ως αποτέλεσμα του τραύματος ότι μπορεί να διαταράξει κανονικό έλεγχο του σώματός στο αντανακλαστικό του λόξυγγα.. Παραδείγματα μπορεί να είναι:

- Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο
- Η σκλήρυνση κατά πλάκας
- Όγκοι
- Μηνιγγίτιδα
- Εγκεφαλίτιδα
- Τραυματική εγκεφαλική βλάβη

### **Μεταβολικές διαταραχές και φάρμακα**

- Ο αλκοολισμός
- Η αναισθησία
- Τα βαρβιτουρικά
- Ο διαβήτης
- Διαταραχή των ηλεκτρολυτών
- Η νεφρική ανεπάρκεια
- Τα στεροειδή
- Τα ηρεμιστικά

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΛΟΞΥΓΓΑ;

#### **Το φύλο**

Οι άνδρες είναι πολύ πιο πιθανό να αναπτύξουν μακροχρόνιο λόξυγκα από ό, τι οι γυναίκες.

#### **Χειρουργική**

Διάφοροι παράγοντες που σχετίζονται με χειρουργικές επεμβάσεις φαίνεται να αυξάνουν τον κίνδυνο την ανάπτυξης μακράς διάρκειας λόξυγγα. Αυτοί μπορεί να είναι:

- Η γενική αναισθησία
- Η διασωλήνωση, όπου είναι ένας σωλήνας εισάγεται μέσα από το λαιμό σας για να σας βοηθήσει να αναπνέετε.
- Η επέκταση του λαιμού που είναι απαραίτητη κατά τη διασωλήνωση
- Η διάταση της κοιλίας, που είναι συχνή μετά από ενδοσκοπικές πράξεις που εκτελούνται διαμέσω μικρών τομών
- Χειρισμός εσωτερικών οργάνων.

### **Διανοητικά ή συναισθηματικά θέματα**

Το άγχος, η διέγερση έχουν συσχετιστεί με ορισμένες περιπτώσεις βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης διάρκειας λόξυγγα

### **ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΛΟΞΥΓΓΑ;**

Παρατεταμένα ο λόξυγγας μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα στην:

- Ομιλία
- Σίτιση
- Ύπνο
- Μετεγχειρητική επούλωση τραύματος.

### **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ**

Ενώ μπορείτε να συμβουλευτείτε αρχικά τον οικογενειακό σας γιατρό για τον επίμονο λόξυγγα σας αυτός ή αυτή μπορεί να σας παραπέμψει σε έναν γιατρό που είναι ειδικός σε νευρολογικές ή γαστρεντερικές διαταραχές.

### **Τι μπορείτε να κάνετε**

Μπορεί να θέλετε να γράψετε μια λίστα που να περιέχει:

- Λεπτομερείς περιγραφές των συμπτωμάτων σας
- Πληροφορίες σχετικά με ιατρικά προβλήματα που είχατε στο παρελθόν
- Πληροφορίες σχετικά με τα ιατρικά προβλήματα των γονιών ή από τα αδέρφια σας.

- Όλα τα φάρμακα και τα συμπληρώματα διατροφής που παίρνετε.
- Τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε στο γιατρό σας.

### **Τι να περιμένετε από το γιατρό σας;**

Εκτός από την εκτέλεση μιας φυσικής εξέτασης, ο γιατρός σας ρωτήσει:

- Πότε άρχισε ο λόξυγγας;
- Πόσο συχνά συμβαίνει;
- Υπάρχει κάτι που να τον επιδεινώνει ή να τον ανακουφίζει;
- Τι φάρμακα παίρνετε;
- Εάν έχετε πόνο στο λαιμό ή στα αυτιά;

Αυτός ή αυτή μπορεί να εκτελέσει επίσης μια νευρολογική εξέταση, για να ελέγξει:

- Τα αντανακλαστικά σας
- Τη μυϊκή δύναμη σας
- Τον τόνο των μυών.
- Τις αισθήσεις της αφής και της όρασης
- Τον συντονισμό σας.
- Την ισορροπία σας.

### **ΠΟΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΙΤΙΑΣ;**

Εάν ο γιατρός σας υποψιάζεται μια υποκείμενη παθολογική κατάσταση, που μπορεί να προκαλεί το λόξυγγας σας, αυτός ή αυτή μπορεί να συστήσει μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες εξετάσεις:

### **Εργαστηριακές εξετάσεις**

Δείγματα του αίματος σας μπορεί να ελεγχθούν για τις παρακάτω παθήσεις:

- Λοίμωξη
- Διαβήτη
- Νεφρική νόσο

### **Εξετάσεις απεικόνισης**

Αυτή η κατηγορία των εξετάσεων μπορεί να είναι σε θέση να ανιχνεύσει ανατομικές ανωμαλίες που μπορεί να επηρεάζουν το πνευμονογαστρικό νεύρο, το φρενικό νεύρο ή το διάφραγμα. Οι εξετάσεις απεικόνισης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ακτινογραφία θώρακα
- Αξονική τομογραφία (CT)
- Μαγνητική τομογραφία (MRI)

### **Ενδοσκοπικές εξετάσεις**

Οι εξετάσεις αυτές χρησιμοποιούν ένα λεπτό, εύκαμπτο σωλήνα που περιέχει μια μικρή κάμερα, που περνά μέσα από το λαιμό για να ελέγξει για τυχόν προβλήματα του οισοφάγου ή του λάρυγγα.

#### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ;

Οι περισσότερες περιπτώσεις λόξυγκας υποχωρούν από μόνες τους, και δεν χρειάζονται ιατρική θεραπεία. Αν βρεθεί μια υποκείμενη παθολογική κατάσταση που προκαλεί το λόξυγκας σας, η θεραπεία της ασθένειας μπορεί να εξαλείψει τον λόξυγκας. Οι ακόλουθες θεραπείες μπορεί να εφαρμοστούν για λόξυγκας που διαρκεί περισσότερο από δύο ημέρες.

#### **Φάρμακα**

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται πιο συχνά για τη θεραπεία του χρόνιου λόξυγκας μπορεί να είναι:

- Η χλωροπρομαζίνη, ένα ισχυρό αντιψυχωσικό.
- Η μετοκλοπραμίδη ένα αντεμετικό φάρμακο.
- Η βακλοφένη ένα καλό μυοχαλαρωτικό.

#### **Χειρουργικές και άλλες διαδικασίες**

- **Ο ρινογαστρικός σωλήνας** . Αν το στομάχι σας είναι διατεταμένο, ένας λεπτός, εύκαμπτος σωλήνας εισάγεται από τη μύτη σας μέχρι το στομάχι σας για να μπορέσει να σταματήσει ο λόξυγκας.
- **Μπλοκάρισμα νεύρων**. Αν οι λιγότερο επεμβατικές θεραπείες δεν είναι αποτελεσματικές, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει μια ένεση ενός αναισθητικού για να μπλοκαριστεί το φρενικό νεύρο και να σταματήσει ο λόξυγκας.
- **Διέγερση του πνευμονογαστρικού νεύρου**. Μια συσκευή που λειτουργεί με μπαταρία εμφυτεύεται χειρουργικά στο στήθος σας και προγραμματίζεται να δίνει μια ήπια ηλεκτρική διέγερση στο πνευμονογαστρικό σας νεύρο. Αυτή η διαδικασία χρησιμοποιείται συνήθως για τη θεραπεία της επιληψίας, αλλά βοηθά επίσης στον έλεγχο του επίμονου λόξυγκας.

#### ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ;

Παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει αλάνθαστος τρόπος για να σταματήσει ο λόξυγγας, αν έχετε μια κρίση λόξυγκα που διαρκεί περισσότερο από λίγα λεπτά, οι ακόλουθες πρακτικές θεραπείες μπορεί να προσφέρουν ανακούφιση:

- Μπορείτε να καταπιείτε ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη.
- Μπορείτε να αναπνεύσετε σε μια χαρτοσακούλα.
- Μπορείτε να κάνετε γαργάρα με παγωμένο νερό.
- Κρατήστε την αναπνοή σας

#### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

Όταν λόξυγγας κρατά καιρό και δεν ανταποκρίνεται σε άλλα πρακτικά μέσα, εφαρμόζονται εναλλακτικές θεραπείες, όπως η ύπνωση ή ο βελονισμός, που μπορεί να είναι χρήσιμες σε ορισμένες περιπτώσεις.

#### ΠΟΙΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ;

Ίσως μπορείτε να μειώσετε τη συχνότητα των βραχυπρόθεσμων επεισοδίων λόξυγκα , με την αποφυγή κάποιων παραγόντων που το προκαλούν:

- Αποφύγετε να τρώτε μεγάλα γεύματα.
- Αποφύγετε τα ανθρακούχα αναψυκτικά ή το αλκοόλ.
- Αποφύγετε τις ξαφνικές αλλαγές στη θερμοκρασία.

**Πηγές:** [iliadismarios.blogspot.com](http://iliadismarios.blogspot.com) - [iatrikanea.gr](http://iatrikanea.gr)