

# Γιατί έχω λόξιγκα;

Από το κράτημα της αναπνοής έως την κατάποση παγωμένου νερού, ο κόσμος δοκιμάζει ό,τι μπορεί για να σταματήσει. Γιατί εμφανίζεται όμως, και ποια τρικ είναι όντως αποτελεσματικά;

Της Ρούλας Τσουλέα

Όλοι έχουμε πάθει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή μας αυτόν τον σπασμό που μοιάζει να πηγάζει ανάμεσα στον θώρακα και στην κοιλιά και συνοδεύεται από το χαρακτηριστικό «χικ».

Ο σπασμός αυτός κάποτε εθεωρείτο αντανακλαστικός που οφειλόταν σε ακουσία σύσπασση του διαφράγματος, του μεγάλου μυός που χωρίζει τον θώρακα από την κοιλιά και αποτελεί τον κύριο μυ της αναπνοής. Ωστόσο η σύγχρονη ιατρική έρευνα έχει αποκαλύψει ότι ο λόξιγκας είναι πολύπλοκη διαδικασία, η οποία αρχίζει με την αιφνίδια ισχυρή σύσπασση όλων των μυών που συμμετέχουν στην αναπνοή και όχι μόνο του διαφράγματος.

Τη μαζική αυτή σύσπασση ακολουθεί σχεδόν αμέσως το κλείσιμο της γλωττίδας, που είναι το στενότερο τμήμα του λάρυγγα και στα άκρα της έχει τις φωνητικές χορδές. Μόλις κλείσει η γλωττίδα και ενωθούν οι φωνητικές χορδές (συνήθως χρειάζονται 35 χιλιοστά του δευτερολέπτου για να συμβεί αυτό), δημιουργείται το χαρακτηριστικό «χικ».

Στη συνέχεια, το άνω τμήμα του στόματος και το πίσω μέρος της γλώσσας κινούνται προς τα πάνω προκαλώντας μερικές φορές τον ήχο του ρεψίματος, ενώ έπεται νέα σύσπασση του διαφράγματος και των άλλων μυών.

Την ίδια στιγμή η καρδιά τείνει να επιβραδύνεται, γεγονός που αποδίδεται στη διέγερση του πνευμονογαστρικού νεύρου. Το νεύρο αυτό αρχίζει από τον εγκέφαλο, δίνει κλάδους σε όλα τα όργανα που παρεμβάλλονται ανάμεσα στον αυχένα και στο παχύ έντερο (συνεπώς στην καρδιά και στο διάφραγμα) και οι λειτουργίες του είναι δαιδαλώδεις και διαπλέκονται μεταξύ τους.

Η επιστήμη δεν έχει ξεκαθαρίσει ακόμα πού ακριβώς οφείλεται αυτή η ακουσία σύσπασση των αναπνευστικών μυών που ενεργοποιεί την αλληλουχία του λόξιγκα. Αυτό που ξέρει, όμως, είναι ότι ο λόξιγκας είναι ένα αντανακλαστικό που ενεργοποιείται από ορισμένα ερεθίσματα.

Όπως αναφέρουν επιστήμονες από την Κλινική Μάγιο στο Ρότσεστερ της Μινεσότα, στους παράγοντες αυτούς συμπεριλαμβάνονται η υπερκατανάλωση φαγητού, η κατανάλωση πικάντικων φαγητών και ροφημάτων με ανθρακικό, οι αιφνίδιες αλλαγές στη θερμοκρασία του στομάχου (όπως συμβαίνει λ.χ. όταν κάποιος τρώει κάτι καυτό και το καταπίνει με παγωμένο αναψυκτικό), η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ, ο αιφνίδιος ενθουσιασμός και το συναισθηματικό στρες.

## Πότε να πάτε στον γιατρό

Στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων ο λόξιγκας είναι παροδικός, επαναλαμβάνεται μερικές φορές (μελέτες έχουν δείξει ότι ο μέσος αριθμός των συσπάσεων που μας συμβαίνουν είναι 63), αλλά περνάει μέσα σε λίγα λεπτά. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις που είναι παρατεταμένος, με διάρκεια που υπερβαίνει τις 48 ώρες. Αν σας συμβεί αυτό πρέπει να επισκεφθείτε γιατρό, συνιστούν οι ειδικοί της Μάγιο. Το ίδιο και αν ο λόξιγκας είναι τόσο έντονος ώστε σας εμποδίζει να φάτε, να κοιμηθείτε ή να ανασάνετε.

Η σύσταση αυτή έχει ισχυρή επιστημονική βάση, διότι υπάρχουν πάνω από 100 διαφορετικά ιατρικά προβλήματα που μπορεί να προκαλέσουν επίμονο λόξιγκα, παρότι στην πλειονότητα τους είναι καλοήγη. Από τα προβλήματα αυτά το πιο συχνό είναι η βλάβη ή ο ερεθισμός στα νεύρα του διαφράγματος, όπως είναι το πνευμονογαστρικό και το φρενικό νεύρο. Τέτοιου είδους βλάβες και ερεθισμοί μπορεί να οφείλονται σε συνηθισμένα προβλήματα όπως η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, δηλαδή η μετακίνηση των οξέων του στομάχου προς τον οισοφάγο.

Άλλα ενδεικτικά προβλήματα που μπορεί να επιφέρουν επίμονο λόξιγκα είναι η λαρυγγίτιδα, η βρογχοκήλη, μια κύστη στο λαιμό, διάφορα νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος (όπως το εγκεφαλικό, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, η σκλήρυνση κατά πλάκας κ.ά.), ο διαβήτης, η νεφρική ανεπάρκεια, η λήψη ορισμένων φαρμάκων (όπως αναισθητικά, στεροειδή, φάρμακα για τη νόσο Πάρκινσον, χημειοθεραπεία, ηρεμιστικά, βαρβιτουρικά)... ο κατάλογος των πιθανών αιτιών μοιάζει ατελείωτος.

Μερικές περιπτώσεις λόξιγκα είναι εντελώς ακραίες. Το παγκόσμιο ρεκόρ για τη μεγαλύτερη περίοδο λόξιγκα ανήκει σε έναν Αμερικανό που λεγόταν Τσαρλς Όσμπορν και καταγόταν από την Αϊόβα. Ο άνδρας αυτός άρχισε να έχει λόξιγκα το 1922 (λέγεται ότι όταν τον έπαθε προσπαθούσε να ζυγίσει ένα γουρούνι) και δεν σταμάτησε μέχρι τον Φεβρουάριο του 1990 (ουδείς γνωρίζει γιατί σταμάτησε ο λόξιγκας του έπειτα από 68 χρόνια, σχεδόν έναν χρόνο πριν πεθάνει).

Άλλη δραματική περίπτωση λόξιγκα, η οποία πάντως ήταν πολύ πιο βραχεία, καταγράφηκε προ ετών σε έναν Βρετανό που λεγόταν Κρίστοφερ Σαντς. Ο Σαντς άρχισε να έχει λόξιγκα το 2006 και σταμάτησε σχεδόν τρία χρόνια αργότερα. Μερικές φορές ο λόξιγκας του ήταν τόσο δυνατός, ώστε δεν μπορούσε να αναπνεύσει κανονικά και έχανε τις αισθήσεις του. Δυσκολευόταν επίσης να κοιμηθεί εξαιτίας του, ενώ έχασε τη δουλειά του ως τραγουδιστής και μουσικός. Το 2009 η περίπτωσή του έγινε παγκοσμίως γνωστή και αμερικανοί γιατροί τον κάλεσαν για να τον εξετάσουν. Όπως διαπίστωσαν, είχε έναν όγκο στο στέλεχος του εγκεφάλου του, που ευθυνόταν για τον λόξιγκα. Ο Σαντς χειρουργήθηκε και ο λόξιγκας σταμάτησε οριστικά.

## **Τρόποι αντιμετώπισης**

Τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότερες κρίσεις λόξιγκα μπορεί να σταματήσουν με απλά μέτρα, τα οποία όλοι μας λίγο - πολύ έχουμε δοκιμάσει.

Τα περισσότερα από τα μέτρα που χρησιμοποιούμε βασίζονται, εν αγνοία μας συνήθως, είτε στην αύξηση των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα ώστε να κατασταλούν οι σπασμοί των αναπνευστικών μυών είτε στην διέγερση του πνευμονογαστρικού νεύρου.

Στην κατηγορία «αύξηση διοξειδίου του άνθρακα» ανήκει το κράτημα της αναπνοής αλλά και η εισπνοή και εκπνοή μέσα σε χάρτινη σακούλα. Οι μέθοδοι αυτές αποδίδουν σε πολλούς ανθρώπους, παρότι οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν γιατί ακριβώς. Μερικοί πιστεύουν ότι η αύξηση των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα στον οργανισμό είναι πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να αποσπαστεί η «προσοχή» του από οτιδήποτε προκαλεί τον λόξιγκα. Άλλοι εκτιμούν ότι ο λόξιγκας οφείλεται στα χαμηλά επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα, οπότε η σημαντική αύξηση του τον σταματάει.

Στην κατηγορία «διέγερση του πνευμονογαστρικού» ανήκουν πολλά άλλα «κόλπα» όπως το να πίνει κάποιος μεγάλες γουλιές νερού ή μικρές γουλιές παγωμένο νερό, να δαγκώνει ένα λεμόνι, να τρώει διαλυμένα παγάκια ή να κάνει γαργάρες με παγωμένο νερό, αλλά και να τραβάει έξω τη γλώσσα του, να βάζει τα δάκτυλα στα αυτιά του ή να κλείνει τα μάτια και να τα πιέζει απαλά πάνω από τα βλέφαρα.

Όλες αυτές οι μέθοδοι μπορεί να διεγείρουν το πνευμονογαστρικό νεύρο, ωθώντας το να στείλει τα σχετικά μηνύματα στον εγκέφαλο (π.χ. το μήνυμα της κατάποσης ή του ξινού ή του παγωμένου) και διακόπτοντας έτσι την αλληλουχία των διεργασιών που προκάλεσαν τον λόξιγκα. Η ίδια λογική ισχύει και για την αντιμετώπιση του λόξιγκα με τον φόβο.

Παρότι για τις περισσότερες από αυτές τις μεθόδους δεν υπάρχει επιστημονική τεκμηρίωση από σχεδιασμένες κλινικές μελέτες, οι μηχανισμοί με τους οποίους θα μπορούσαν να επιδρούν ταιριάζουν με ό,τι ξέρουν οι επιστήμονες για τη φυσιολογία του λόξιγκα, ενώ γενικώς θεωρούνται αβλαβείς.

Από τις υπάρχουσες μεθόδους, οι ειδικοί της Κλινικής Μάγιο συνιστούν τέσσερις: τις αναπνοές σε χάρτινη σακούλα, το κράτημα της αναπνοής, τις γαργάρες με παγωμένο νερό και την κατάποση παγωμένου νερού. Από την πλευρά τους, γιατροί από το Νοσοκομείο Παιδών του Πανεπιστημίου του Μέριλαντ συνιστούν εισπνοές σε χάρτινη σακούλα για 10 δευτερόλεπτα, κατανάλωση μιας κουταλιάς ζάχαρης (και αυτή έχει φανεί να βοηθάει), αλλά και το να ζητήσει ο πάσχων από κάποιον να τον τρομάξει ή να τον γαργαλήσει.