 علت سکسکه چیست؟

 سکسکه ناشی از انقباض دیافراگم، پرده عضلانی درون قفسه سینه است که نقش مهمی در تنفس دارد.

در هنگام دم یا فروبردن هوا دیافراگم منقبض و در هنگام بازدم یا بیرون دادن هوا دیافراگم شل می‌شود.

سکسکه یک فعالیت عضلانی اسپاسمی و غیرارادی در دیافراگم است.

معده‌ مملو از غذا می‌تواند دیافراگم را تحریک کند و باعث رشته‌ای از سکسکه‌ها شود.  
ورزش یا استرس نیز می‌توانند حمله سکسکه را برانگیزند. اما سکسکه اغلب بدون علت مشخصی رخ می‌دهد.

یک فرضیه این است که سکسکه ممکن است بازمانده‌ای از یک بازتاب ابتدایی مکیدن – مربوط به دوران نوزادی- باشد. سکسکه هر کارکردی که در قدیم داشته، در زندگی امروز بیشتر  آزارنده است و هر کسی مدعی است که راه علاجی برای آن سراغ دارد.

شیوه‌‌هایی از نگهداشتن نفس،ترساندن ناگهانی،مکیدن قند، نوشیدن آب در حالت وارونه یا حتی انجام دادن ملایم مانور هیلمیک که در اصل برای خارج کردن لقمه گیر کرده در گلو به کار می‌رود.

بسیاری از این اقدامات در واقع به علت متوقف‌کردن موقت ریتم تنفس موثر واقع می‌شوند.