

हिचकी क्यों आती है?

अफसाना पठान

जब हमें हिचकी आती है, तो लोग कहते हैं कि कोई याद कर रहा होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हिचकी आने की असली वजह क्या है?

हिचकी आने की कई वज़ह हो सकती हैं। जैसे बहुत देर के बाद एकदम से ज़्यादा पानी पीना, बहुत तेज़ी से खाना निगलना, ज़्यादा मसाले वाला खाना खाना, ज़्यादा देर तक भूखे रहना, गर्म खाना खाने के बाद कोल्ड्रिंक पीना, ज़्यादा शराब पीना, ज़्यादा ज़ोर से हंसना और ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाना। रोने के साथ भी हिचकियां शुरू हो जाती हैं क्योंकि सिसकने से पेट में हवा प्रवेश कर जाती है। कभी-कभी दवाइयों के कारण भी हिचकियां आती हैं।

चिकित्सा विज्ञान की भाषा में हिचकी को सिन्क्रोनस डायफ्रामेटिक फ्लटर या सिंगल्टस करते हैं। कुछ वैज्ञानिकों का मत है कि हिचकी हमारे जैव विकास का अवशेष है। जैसे कोलेगरी विश्वविद्यालय के क्रिश्चियन स्ट्रॉस और उनके साथियों द्वारा किए गए अध्ययन का निष्कर्ष था कि हिचकी वास्तव में उभयचर जीवों के श्वसन का ही एक अवशिष्ट रूप है जो मनुष्यों में जारी रहा है। अपने मत के पक्ष में वे प्रमाण देते हैं कि कार्बन डाईऑक्साइड की मात्रा बढ़ने पर हिचकियां भी बंद हो जाती हैं और उभयचर जीवों में हवा निगलने की प्रक्रिया में भी। देखा गया है कि हिचकियों की आवृत्ति का सीधा सम्बंध रक्त में कार्बन डाईऑक्साइड की मात्रा से होता है। यह मात्रा कम हो, तो हिचकी जल्दी-जल्दी आती है। यह भी बताते हैं कि समयपूर्व जन्मे बच्चों को बहुत ज़्यादा हिचकियां आती हैं।

शारीरिक रूप से देखें तो हिचकी का मतलब मात्र इतना है कि डायफ्राम अचानक सिकुड़ने-फैलने लगता है। इसकी वजह से फेफड़ों पर दबाव पड़ता है और हवा अचानक

प्रवेश करती है। ऐसी स्थिति में हमारा स्वर-यंत्र झटके से बंद हो जाता है। तब हवा का अंदर आना रुक जाता है और आवाज़ भी निकलती है जिसे हम हिचकी कहते हैं।

हालांकि इस बारे में जानकारी बहुत कम है कि हिचकी पर नियंत्रण किस केंद्र से होता है मगर ऐसा माना जाता है कि शरीर में स्थित सबसे बड़ी तंत्रिका - वेगस तंत्रिका - में उत्तेजना पैदा होने पर इसका असर शरीर की कई मांसपेशियों पर पड़ता है। यह डायफ्राम की मांसपेशियों पर भी असर डालती है। डायफ्राम श्वसन को नियंत्रित करने वाला एक प्रमुख अंग है।

अभी तक हुए शोध में लंबे समय तक हिचकी आने का कोई प्रमुख प्रमाण प्राप्त नहीं हुआ है। लेकिन दो-तीन दिन तक लगातार हिचकी आने की घटना अमेरिका में रिकार्ड की गई है। हिचकी आना कोई बीमारी नहीं है, लेकिन अगर लंबे समय तक बनी रहे, तो खतरनाक साबित हो सकती है और इसका उपचार करवाना आवश्यक हो जाता है। इलाज बहुत ही सरल है। जैसे, जीभ के नीचे मिश्री के टुकड़े को रखकर धीरे-धीरे चूसना, एक गिलास पानी धीरे-धीरे बिना सांस लिए पीना, बहुत सारा बर्फ और पानी मिलाकर पीना, जीभ को बाहर की ओर उंगलियों से पकड़कर सिर को आसमान की तरफ करना वगैरह। हिचकी के ये कुछ सरल उपचार हैं, जिन्हें घर पर ही किया जा सकता है। लेकिन यदि हिचकी लंबे समय तक बनी रहती है, तो डॉक्टरों की सलाह लेनी चाहिए।

इतना जान लेने के बाद शायद आप नहीं कहेंगे कि हिचकी आने पर कोई आपको याद कर रहा होगा बल्कि आराम से एक गिलास पानी पीकर हिचकियों को थामेंगे।
(स्रोत फीचर्स)

स्रोत सजिल्द

वर्ष 2008 के सारे अंक एक जिल्द में उपलब्ध हैं