

## **Ξυπνάτε από τον βήχα; Ποια είναι η αιτία και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί; Πότε πρέπει να ανησυχήσετε;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D.,**

Ο βήχας είναι ένα σημαντικό αντανακλαστικό που βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό να 'καθαρίσει' τους αεραγωγούς του (το σύνολο των βρόγχων που οδηγούν στους πνεύμονες).

Αποτελεί την ασπίδα του αναπνευστικού μας συστήματος απέναντι στα βλαβερά σωματίδια και τους μικροοργανισμούς που προσπαθούν να διεισδύσουν στους πνεύμονες.

Συχνά, όμως, γίνεται ένα ιδιαίτερα ενοχλητικό σύμπτωμα, που δυσχεραίνει την καθημερινότητά μας και συχνά απειλεί τον ύπνο μας. [\(περισσότερα...\)](#)