

Νυχτερινός βήχας: Πώς θα τον περιορίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από προβλήματα στον ύπνο εξαιτίας του επίμονου βήχα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Όταν έχετε κάποιο κρυολόγημα ή κάποια ασθένεια που συνοδεύεται από ερεθισμό του φάρυγγα και έντονο βήχα, τότε το πρώτο σας μέλημα προκειμένου να ανακουφίσετε τα συμπτώματα και να έχετε πιο ήσυχο ύπνο, είναι να απαλύνετε την γαργαλιστική αίσθηση στον λαιμό και τους αεραγωγούς σας πριν πάτε στο κρεβάτι.

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να ανακουφιστείτε από το νυχτερινό βήχα:

Πιείτε τσάι με μέλι

Δοκιμάστε να πιείτε ένα μη-καφεϊνούχο τσάι από βότανα πριν πέσετε για ύπνο. Κάθε ζεστό υγρό μπορεί να συμβάλει στο να διασπάσετε τη βλέννα που συσσωρεύεται στους αεραγωγούς σας. Το μέλι έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες που μειώνουν τη φλεγμονή στον λαιμό.

Μην κοιμάστε σε τελείως οριζόντια θέση

Η βαρύτητα είναι από τους μεγαλύτερους εχθρούς σας όσον αφορά το νυχτερινό βήχα. Η καταρροή και η βλέννα που συσσωρεύεται κατά τη διάρκεια της ημέρας ερεθίζει τον λαιμό σας όταν ξαπλώνετε. Προσπαθήστε να κοιμηθείτε σε πιο όρθια κλίση με τη χρήση μαξιλαριών. Αυτό θα βοηθήσει και άτομα με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Αρκεί μία ανύψωση 10 πόντων για να εμποδίσετε τα οξέα στο στομάχι σας να ανέβουν προς τα επάνω και να ερεθιστεί ο λαιμός σας, ώστε να προκληθεί έντονος βήχας.

Δείξτε προσοχή με τις εισπνοές ατμού

Οι στεγνοί αεραγωγοί μπορεί να χειροτερέψουν τον βήχα σας. Μπορείτε να βρείτε ανακούφιση κάνοντας ένα ζεστό ντους με αρκετούς υδρατμούς πριν τον ύπνο, ή απλά με το να κάνετε εισπνοές επάνω από μία κατσαρόλα με νερό που βράζει. Θέλει όμως προσοχή: Εάν έχετε άσθμα, ο ατμός μπορεί να κάνει τον βήχα πιο έντονο.

Ρυθμίστε το επίπεδο υγρασίας στο δωμάτιο

Οι εσωτερικοί υγραντήρες μπορεί να σας βοηθήσουν με τον βήχα, αν ο αέρας στο δωμάτιό σας είναι ξηρός. Αλλά η υπερβολική υγρασία στην κρεβατοκάμαρά σας μπορεί επίσης να αυξήσει τον βήχα σας. Τα ακάρεα της σκόνης και μούχλας -και τα δύο είναι κοινά αλλεργιογόνα- ευδοκιμούν στον υγρό αέρα. Προσπαθήστε να διατηρείτε τα επίπεδα υγρασίας στο 40% έως 50%.

Κρατήστε το κρεβάτι σας καθαρό

Αν έχετε βήχα και είστε επιρρεπείς σε αλλεργίες, δώστε έμφαση στον καθαρισμό του κρεβατιού σας. Τα ακάρεα της σκόνης -μικροσκοπικά πλάσματα που τρέφονται με τις νεκρές νιφάδες του δέρματός σας- υπάρχουν σε κάθε κρεβάτι και είναι αιτία έξαρσης της αλλεργίας.

Πηγή: onmed.gr