

# Τέσσερις τρόποι να απαλλαγείτε από το «μπούκωμα»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



ρινική συμφόρηση, το γνωστό σε όλους «μπούκωμα», είναι ένα σύμπτωμα που μας ταλαιπωρεί όλο τον χρόνο, αφού συνοδεύει αλλεργίες και κάθε είδους λοιμώξεις, όπως η γρίπη και το κρυολόγημα.

Το «μπούκωμα» είναι αποτέλεσμα φλεγμονής στα αιμοφόρα αγγεία και οιδήματος στους ιστούς της ρινικής κοιλότητας. Δυσκολεύει την αναπνοή και συνήθως συνοδεύεται από αυξημένη παραγωγή βλέννας.

Η άμεση αντιμετώπισή του μπορεί να επιτευχθεί με τους παρακάτω τρόπους.

## 1. Ζεστό ντους

Ο ατμός θα βοηθήσει να απομακρυνθεί η βλέννα και να βελτιωθεί η αναπνοή, αν και η επίδραση είναι παροδική.

## **2. Αλατούχο σπρέι**

Δρα ενάντια στη φλεγμονή της ρινικής κοιλότητας ώστε να περιοριστεί η συμφόρηση. Δεν περιέχει φαρμακευτικές ουσίες, οπότε είναι κατάλληλο και για βρέφη ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

## **3. Ζεστή κομπρέσα**

Μια ζεστή κομπρέσα μπορεί να ανακουφίσει από το αίσθημα πίεσης στα ιγμόρεια ώστε να βελτιωθεί η αναπνοή.

## **4. Έλαιο ευκαλύπτου**

Οι εισπνοές με το έλαιο ανακουφίζουν από τη φλεγμονή στα τοιχώματα της μύτης. Μπορείτε να ρίξετε μερικές σταγόνες του ελαίου σε νερό που βράζει και να κάνετε εισπνοές του ατμού.

Εάν το «μπούκωμα» επιμένει για πολλές μέρες και συνοδεύεται από συμπτώματα όπως η έκκριση πρασινωπής βλέννας, ο πόνος στο πρόσωπο, ο πόνος στο αυτί, ο πονοκέφαλος, ο βήχας, ο πόνος στο στήθος και/ή ο πυρετός, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ώστε να διαπιστωθεί εάν οφείλεται σε λοίμωξη ή άλλη επιπλοκή.

**Πηγή:**Medical News Today