



Βήχας

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι ο βήχας;

Ο βήχας είναι **αντανακλαστική αμυντική αντίδραση** του οργανισμού για την αποβολή βλέννας, ξένων σωμάτων ή ερεθισμών από τους αεραγωγούς. Διακρίνεται σε **οξύ** (<3 εβδομάδες), **υποξύ** (3–8 εβδομάδες) και **χρόνιο** (>8 εβδομάδες). Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι αυτοπεριοριζόμενος και οφείλεται σε ιογενή λοίμωξη ανώτερου αναπνευστικού.

Τύποι βήχα & συνηθέστερες αιτίες

Οξύς (<3 εβδ.)	Υποξύς (3–8 εβδ.)	Χρόνιος (>8 εβδ.)
<ul style="list-style-type: none">Κοινό κρυολόγημαΓρίπηΙογενής βρογχίτιδαΣινουσίτιδαΕισρόφησηΞένο σώμα	<ul style="list-style-type: none">Μεταλοιμώδης βήχας (μετά κρυολόγημα)Βακτηριακή βρογχίτιδαΚοκκύτηςΆσθμα (πρώτη εκδήλωση)	<ul style="list-style-type: none">Άσθμα / COPDΓαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (GERD)Μεταρρινική στάσηΑναστολείς MEA (φάρμακα ΑΠ)Χρόνια βρογχίτιδαΚαρδιακή ανεπάρκεια

Αντιμετώπιση & ανακούφιση

1	Ενυδάτωση — πολύ σημαντική Άφθονα υγρά αραιώνουν τη βλέννα — ζεστά ροφήματα βοηθούν ιδιαίτερα
2	Μέλι & λεμόνι 1 κ.σ. μέλι σε ζεστό νερό/τσάι — ισχυρό φυσικό καταπραυντικό (όχι σε βρέφη <1 έτους)
3	Εισπνοές ατμού Εισπνοές ζεστού ατμού (προαιρετικά με ευκάλυπτο) — χαλαρώνει και αραιώνει τις εκκρίσεις
4	Ανύψωση κεφαλής κατά τον ύπνο 1–2 επιπλέον μαξιλάρια — μειώνει τη μεταρρινική στάση τη νύχτα
5	Αποφύγετε καπνό & ερεθιστικά Το κάπνισμα επιδεινώνει σημαντικά τον βήχα — αποφύγετε και παθητικό κάπνισμα
6	Τεχνική ελεγχόμενου βήχα Βαθιά εισπνοή → κράτημα 2" → 2–3 σύντομοι βήχες → ξεκούραση (για παραγωγικό βήχα)

Φάρμακα & φυσικές λύσεις

Φάρμακα OTC (χωρίς συνταγή)	Φυσικές λύσεις
<ul style="list-style-type: none">Βλεννολυτικά (ακετυλκυστεΐνη, αμβροξόλη) — αραιώνουν βλένναΑντιβηχικά (dextromethorphan) — για ξηρό, ενοχλητικό βήχα	<ul style="list-style-type: none">Μέλι (1–2 κ.σ./ημέρα)Τσάι θυμαριού ή μολόχαςΠλύσεις ρινός με φυσιολογικό ορόΓαργάρες αλατόνευρουΖεστές σουπές & ζωμοί

- **Αποσυμφορητικά** — για ρινική συμφόρηση που προκαλεί βήχα
- **ΜΗΝ συνδυάζετε** χωρίς οδηγίες φαρμακοποιού ή γιατρού

- Εισπνοές ευκάλυπτου
- Αύξηση υγρασίας δωματίου (υγραντήρας)

🚨 Άμεσα στον γιατρό εάν παρατηρήσετε:

- Αίμα στα πτύελα · Δύσπνοια ή συριγμός (βρόγχος)
- Πυρετός $>38,5^{\circ}\text{C}$ με βήχα · Βήχας >3 εβδομάδες χωρίς βελτίωση
- Απώλεια βάρους χωρίς αιτία · Νυχτερινοί ιδρώτες με βήχα