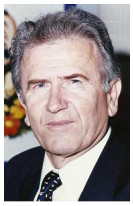
Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης



Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ

της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Ωτορινολαρυγγολογικό Ιατρείο και φωνιατρική μονάδα

βιντεοστροβολαρυγγοσκόπησης, κυμογραφίας

φωνητικών χορδών, ανάλυσης φωνής και

γλωττογραφίας:

Δαμασκηνού 46, Κόρινθος 20100

τηλ.2741026631, 6944280764, e-mail:

pharmage@otenet.gr

www.gelis.gr , www.orlpedia.gr , www.allergopedia.gr , www.gkelanto.gr

Βήχας πριν από την παράσταση ενός

τραγουδιστή©

Η αποτελεσματικότητα ενός επαγγελματία τραγουδιστή στηρίζεται στην απόδοση του φωνητικού του οργάνου. Οι επαγγελματικές απαιτήσεις των τραγουδιστών απαιτούν πλήρη φωνητική επάρκεια, όποτε τούτο απαιτηθεί. Ο τραγουδιστής πρέπει να εκπαιδευτεί στην πρόληψη, αλλά και την αποτελεσματική αντιμετώπιση των διαταραχών της υγείας, που συνοδεύονται από βήχα. Η εκδήλωση βήχα σε οποιοδήποτε άνθρωπο μπορεί να οφείλεται σε διάφορα αίτια, που άλλοτε είναι σοβαρά και άλοτε ήπια.

Ο βήχας είναι εξόχως βλαπτικός για το φωνητικό όργανο. Επιπλέον δεν μπορεί να γίνει παράσταση με έναν τραγουδιστή που βήχει. Ο τραγουδιστής που βήχει οφείλει να αποτανθεί στον προσωπικό του ωτορινολαρυγγολόγο, που γνωρίζει το φωνιατρικό του ιστορικό και αυτός θα κρίνει τη σοβαρότητα του βήχα και τις αιτίες που τον γέννησαν.

Ο βήχας μπορεί να εγκατασταθεί ξαφνικά και με οξύτητα ή να είναι χρόνιος και να εισβάλει με οξείες κρίσεις και ποικίλη ένταση. Βασική προϋπόθεση της αντιμετώπισης του βήχα είναι

η διάγνωση της αιτίας του. Στον παρόντα ιστότοπο ο αναγνώστης μπορεί να ανεύρει και να μελετήσει τη ΜΟΝΟΓΡΑΦΙΑ : ΒΗΧΑΣ ΧΡΟΝΙΟΣ ΚΑΙ ΔΥΣΙΑΤΟΣ

Η πιο συνηθισμένη αιτία πρόκλησης βήχα είναι το **κοινό κρυολόγημα**, που εκδηλώνεται κυρίως τους χειμερινούς μήνες. Το κοινό κρυολόγημα δεν είναι
γρίπη
και μπορεί να προκληθεί από κάποιο
ρινοϊό
[12]
.
Υ
πάρχουν 200 και πλέον ιοί που μπορούν να προκαλέσουν κρυολόγημα. Ένα κρυολογημένο άτομο μπορεί να μεταδόσει τη νόσο με την εκπομπή σταγονιδίων εκκρίσεών του, που εκτοξεύονται στο περιβάλλον με τα φταρνίσματα ή το βήχα, την ομιλία και το γέλιο και τα φιλιά. Μολυσμένο υλικό μπορεί να μεταφέρει κανείς στη μύτη ή το στόμα του, αν έχει
ακάθαρτα χέρια
. Από τη στιγμή που θα προσβληθεί το άτομο από ιό του κρυολογήματος η νόσος εκδηλώνεται μέσα σε 1-4 ημέρες.

Τα συμπτώματα του απλού κρυολογήματος μπορεί να είναι ήπια, αλλά μπορεί να είναι και έντονα, όπως το **μπούκωμα της μύτης,** **ρινικός** και **οπισθορρινικός κατάρρους**, **φτ αρνίσματα (συνάχι)**
,
υπεραιμία επιπεφυκότων
των οφθαλμών,
επιπεφυκίτιδα, πονόλαιμος, ξηρός
βήχας, βραχνάδα , ζάλη ή πονοκέφαλος, γενικευμένη κακουχία, ανορεξία
,
καταβολή δυνάμεων
. Συνήθως δεν υπάρχει πυρετός. Ο ασθενής μπορεί να παραπονείται για
μυαλγίες
και
αρθραλγίες
, ενώ τα παιδιά παραπονούνται για πόνους στ’ αυτιά. Ένα κρυολόγημα υποχωρεί συνήθως

μέσα σε 7-10 ημέρες. Όμως ο βήχας μπορεί, σε ορισμένα άτομα να επιμένει για αρκετές ημέρες ή εβδομάδες (
μεταλοιμώ δης
βήχας
).

Ο ασθενής με απλό κρυολόγημα συνήθως είναι περιπατητικός. Το κρυολόγημα υποχωρεί ταχύτερα, αν ο πάσχων μείνει στο κρεβάτι του για τουλάχιστον 24 ώρες.

Ο πονόλαιμος μπορεί να αντιμετωπιστεί με γαργάρες του διαλύματος EVOSMIN (διάλυμα αλόης και εκχύλισμα νερατζιού). Γίνονται γαργαρισμοί κάθε τρεις ώρες. Το
EVOSMIN
μπορεί να ανακουφλίσει τον πονόλαιμο και να επιταχύνει τον κύκλο της νόσου, χωρίς παρενέργεις.

Το θυμάρι και η ρίγανη περιέχουν **θυμόλη** και **καρβακρόλη**, οι οποίες είναι ουσίες με ισχυρές αντιμικροβιακές ιδιότητες. Η πόση 5 φλυτζανιών του τσαγιού αφεψήματος θυμαριού και ρίγανης ημερησίως δρά ως αποτελεσματικό βλεννολυτικό και μπορεί να μετατρέψει τον ξηρό βήχα σε παραγωγικό. Η δράση των βασικών συστατικών του θυμαριού και της ρίγανης , δηλαδή της **θυ**
μόλης
και της
καρβακρόλης
οφείλεται στο γεγονός, ότι αποβάλλονται δια των πνευμόνων, καθώς είναι έντονα λιποδιαλυτές ουσίες και επιπλέον διαθέτουν έντονη αντιφλεγμονώδη
[9]
βλεννολυτική και αντιμικροβιακή δράση
[7, 8]
.

Δεν συνιστάται στις έγκυες η λήψη αφεψήματος θυμαριού και ρίγανης.

Ο βήχας μπορεί επίσης να ανακουφιστεί ή τρώγοντας 2, 5ml γνήσιου μελιού, τρείς φορές την ημέρα και το βράδυ πριν από την κατάκλυση ή πίνοντας ζεστό ρόφημα τσαγιού που περιέχει 2.5ml **μέλι** και δύο κουταλάκια του γλυκού **λεμόνι**. Το μέλι έχει αντιικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες και μπορεί να καταστείλει το βήχα, σε πολλές περιπτώσεις **[10]**
. Το μέλι μπορεί να καταστείλει το βήχα καλύτερα από το αντιβηχικό **δεξαμεθορφάνη**
[11]
.

Μέλι μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς ως αντιβηχικό για περιορισμένο χρόνο, διότι η κατάχρησή του ανεβάζει τα επίπεδα της ινσουλίνης και της λεπτίνης. Μερικά άτομα, σπανίως παρουσιάζουν αλλεργία στο μέλι.

Θεωρείται χρήσιμη η λήψη άφθονης ποσότητας υγρών. Ο πονόλαιμος μπορεί να επίσης να αντιμετωπιστεί με γαργάρες διαλύματος ασπιρίνης (διαλύεται μια ασπιρίνη σε ένα ποτήρι νερό). Μπορεί να κάνει γαργαρισμούς με διάλυμα ασπιρίνης 3-4 φορές την ημέρα, εκτός αν έχει αλλεργία στην ασπιρίνη.

PHARMAGEL
Osmoclean
Osmoclean

Rhinosisam
nasal spray
Rhinosisam
10ml

PHARMAGEL
Ξερογκελίν
Xerogkelin
100ml