**Néhány lehetséges ok, ami miatt valaki köhöghet:**

* **Vírusos vagy bakteriális fertőzések: A megfázás, az influenza, a torokgyulladás, a tüdőgyulladás, COVID és más légúti fertőzések gyakran járnak köhögéssel. Ezeket a fertőzéseket vírusok vagy baktériumok okozhatják.**
* **Allergiák: Allergiás reakciók, például**[poratkák](https://www.allergiakozpont.hu/hirek/mit-kell-tudni-a-poratka-allergiarol)**, pollen vagy állatszőrök iránti allergiák köhögést is kiválthatnak. Ezt az allergiás reakciók okozzák, amikor a szervezet túlzottan reagál bizonyos allergénekre.**
* **Dohányzás: A dohányzás ismert arról, hogy okozhat tartós köhögést és légzőszervi problémákat. A dohányfüst irritálja a légutakat és károsítja a tüdőt.**
* **Asztma: Az asztma egy krónikus légúti betegség, amely gyakran köhögéssel és légszomjjal jár. Az asztma során a légutak összehúzódnak és gyulladtak lehetnek.**
* **Krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD): A**[COPD](https://www.tudokozpont.hu/copd-tudobetegseg)**, amely magában foglalja az emfizémát és a krónikus bronchitist, olyan állapot, amely tartós köhögéssel és légszomjjal jár. Ez egy olyan betegség, amely hosszú távú tüdőkárosodást okoz.**
* **Idegen test vagy irritáló anyagok: Az idegen testek vagy irritáló anyagok bekerülése a légutakba köhögést okozhat. Például a légutakba kerülő étel vagy más tárgyak köhögést okozhatnak.**
* **Gastrooesophagealis**[refluxbetegség](https://www.allergiakozpont.hu/hirek/reflux-kohoges-is-jelezheti)**(GERD): A gyomorsav visszaáramlása a nyelőcsőbe gyakran köhögést okozhat. A gyomorsav irritálja a nyelőcsövet és a légutakat.**
* **Szívproblémák: Bizonyos szívproblémák, például a szívelégtelenség, köhögést is kiválthatnak. Ezt általában a tüdőt érintő pangásos szívproblémák okozzák.**
* **Gyógyszerek mellékhatásai: Bizonyos gyógyszerek mellékhatásaként is előfordulhat köhögés. Néhány gyógyszer köhögést okozhat, és ezt az orvos vagy gyógyszerész meg tudja erősíteni.**
* **Köhögés esetén fontos a kiváltó ok meghatározása és a megfelelő kezelés elkezdése. Ha valaki tartósan köhög, érdemes orvoshoz fordulni a megfelelő diagnózis és kezelés érdekében.**

**Köhögés csillapító otthoni módszerek:**

**Méz mit köhögéscsillapító – pollenallergiások is fogyaszthatják**

**A köhögés ellen házilag hatékony lehet a méz fogyasztása. A méz rendelkezik antibakteriális tulajdonságokkal, és az egyik leghíresebb köhögéscsillapító hatóanyagként is  ismert, emellett használható torokfájás enyhítésére is. Hatásos lehet önállóan is, amikor naponta többször fogyasztunk belőle egy-két teáskanálnyit, vagy teával keverve. Fontos megjegyezni, hogy 1 éves kor alatti gyermekeknek nem ajánlott mézet adni fertőzésveszély miatt.**

**Gyakran felmerül a kérdés, hogy pollenallergiában szenvedők fogyaszthatnak-e mézet mint köhögéscsillapító. Alapvetően igen, mivel a pollenallergia tünetei akkor jelentkeznek, ha az allergének a légutakba kerülnek. Amikor a méz elfogyasztásra kerül, azaz a gyomor- és bélrendszerben található, és nem közvetlenül érintkezik a légutakkal. Ennek megfelelően a pollenallergia jelenléte önmagában nem teszi szükségessé a méz teljes elkerülését. Azonban, ha valaki korábban már tapasztalt allergiás reakciót a mézre, célszerű elkerülni ezt  a köhögéscsillapító módszert.**

**Gyömbér köhögéscsillapító – több fronton is hat**

**Gyömbér rendelkezik antibakteriális és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal, valamint támogatja az immunrendszert a fertőzések elleni harcban. Elkészíthetünk belőle teát, vagy készíthetünk reszelt gyömbérrel, citromlével és mézzel kevert keveréket. Ezt a keveréket naponta többször is fogyaszthatjuk egy-egy teáskanállal, mint köhögéscsillapító és hogy megszüntessük a torokfájást. Fontos megjegyezni, hogy cukorbetegek, véralvadásgátlót szedők, valamint epés panaszokkal bíró betegek csak fokozott körültekintéssel, és háziorvosi konzultációt követően fogyaszthatják a gyömbért, mint köhögéscsillapító.**

**Bőséges folyadékfogyasztás köhögéscsillapító**

**Az elhúzódó köhögés, legyen az**[száraz](https://www.tudokozpont.hu/hirek/mit-hasznaljak-szaraz-kohoges-ellen)**vagy hurutos, megfelelő gyógyuláshoz elengedhetetlen a rendszeres és bőséges folyadékfogyasztás. A száraz köhögés gyulladt és kiszáradt nyálkahártyát ingerel, míg a hurutos köhögést enyhítő köhögéscsillapító csak akkor hatásos, ha elegendő mennyiségű folyadékot fogyasztunk. Emiatt a legfontosabb házi kezelési módszer köhögés esetén az, hogy elegendő mennyiségű folyadékot igyunk. Ilyen lehet a víz, meleg gyümölcsteák, levesek, és esetleg olyan teák, mint az ánizs és kakukkfű, amelyek kedvezően hatnak a légutakra (ez utóbbiakból naponta legfeljebb 2-3 csészényit ajánlatos elfogyasztani) és ott köhögéscsillapító hatást tudnak kifejteni.**

**Gyógyító pára mint köhögéscsillapító**

**A hidratálásnak van belső és külső szerepe a köhögéscsillapító módszerek között. Az elhúzódó köhögés során a lakás száraz levegője folyamatosan irritálja a gyulladt nyálkahártyát minden lélegzetvételnél. Ennek megelőzése érdekében ajánlatos a levegőt enyhén párásítani. Ezen célt szolgálja a gőzölés is, amelyet naponta többször végezhetünk. A forró vízbe néhány csepp eukaliptusz vagy borsmenta illóolajat csepegtetve tovább fokozhatjuk a köhögéscsillapító hatékonyságot. Emellett hidegpárásító készüléket is alkalmazhatunk köhögéscsillapítóként, hiszen növeli a szoba belső páratartalmát.**

**Sós vizes gargalizálás**

**Hatékony házi módszer a torokfájás ellen, amely segíthet a vírusos és bakteriális fertőzések kezelésében is, mivel gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Vegyünk 2 deciliter langyos vizet, és keverjünk hozzá fél vagy akár egy teáskanálnyi sót. Ezt az oldatot használhatjuk toroköblögetésre naponta 3-4 alkalommal.**

**Vény nélküli köhögéscsillapító készítmények**

**Házi köhögéscsillapító módszerekkel és vény nélkül kapható köhögéscsillapító gyógyszerekkel kezelhetjük a köhögést. Köhögés elleni szirupokat, torokfertőtlenítő cukorkákat és köhögéscsillapító gyógyszereket patikából is beszerezhetünk recept nélkül. Fontos tudni, hogy a köptető hatású készítményeket lefekvés előtt legalább 3-4 órával ne szedjük be, az utolsó adagot pedig a késő délutáni órákra hagyjuk. Ha továbbra is szükség van éjszakai köhögéscsillapításra, lefekvés előtt alkalmazhatunk ilyen gyógyszereket annak érdekében, hogy nyugodtan tudjunk pihenni. Azonban fontos megjegyezni, hogy a köptetőt és a köhögéscsillapítót soha ne vegyük be egyszerre.**

**Fontos megértenünk, hogy a gyógynövényekkel történő kezelési lehetőségek általában hasznosak és ártalmatlanok, azonban bizonyos betegségek és a párhuzamosan szedett gyógyszerek esetében kiemelt körültekintésre van szükség annak érdekében, hogy elkerüljük a lehetséges nem kívánt gyógyszer-gyógynövény kölcsönhatásokból eredő mellékhatásokat.**

**Mikor keresse fel orvost?**

**Ha úgy érezzük, hogy a köhögés otthoni köhögéscsillapító kezelésével a tüneteink nem enyhülnek, sőt, esetleg súlyosbodnak, vagy új panaszok is felmerülnek, akkor mindenképpen kérjünk orvosi segítséget. Az elhúzódó köhögés többféle okból kialakulhat, például COPD vagy asztma tünete is lehet. Az alábbi esetekben mindenképpen keressünk fel orvost, és ne hagyjuk halasztásra:**

* [nehézlégzés](https://www.tudokozpont.hu/hirek/5-tunet-amivel-orvoshoz-kell-fordulni)
* **kifulladás, a korábbi terhelhetőség csökkenése**
* **mellkasi- és/vagy hátfájdalom**
* **nyomó érzés a mellkasban**
* **elhúzódó, magas láz.**