

DEIXAR DE FUMAR I TOSSIR



Malgrat no sigui comú, algunes persones semblen tossir més de l'habitual poc després de deixar de fumar. La tos sol ser temporal i, en realitat, podria ser un senyal que el teu cos està començant a sanar.

El fum del tabac alenteix el moviment normal dels borryssols diminuts (cilis) que transporten la mucositat dels pulmons. Quan deixes de fumar, els cilis es tornen a activa. A mesura que els cilis es recuperen i la mucositat s'elimina dels pulmons, és possible que es tossi més del que és usual. Això pot durar varies setmanes.

En general, la tos i la falta d'alè comença a millorar en el termini d'un més i continuen millorant fins uns anys després que deixis de fumar.

Mentrestant, pots accelerar el procés en mantenir-te ben hidratat. Beu molt líquid, com aigua, té o sucs. Ingerir un parell de culleradetes de mel abans d'acostar-te també et poden ajudar. A més, és possible utilitzar un humidificador o vaporitzador, particularment en climes freds. Però no hi ha motiu per reprimir la tos amb medicaments, a menys que afecti el teu somni o et causi un malestar extrem.

Consulta amb el teu metge si la tos dura més d'un mes o si tosses sang,
com és lògic.