o que é?

É o modo que o organismo tem para se **defender e expulsar expectoração, poeiras,** etc., que estão nas vias respiratórias (faringe, laringe e brônquios).

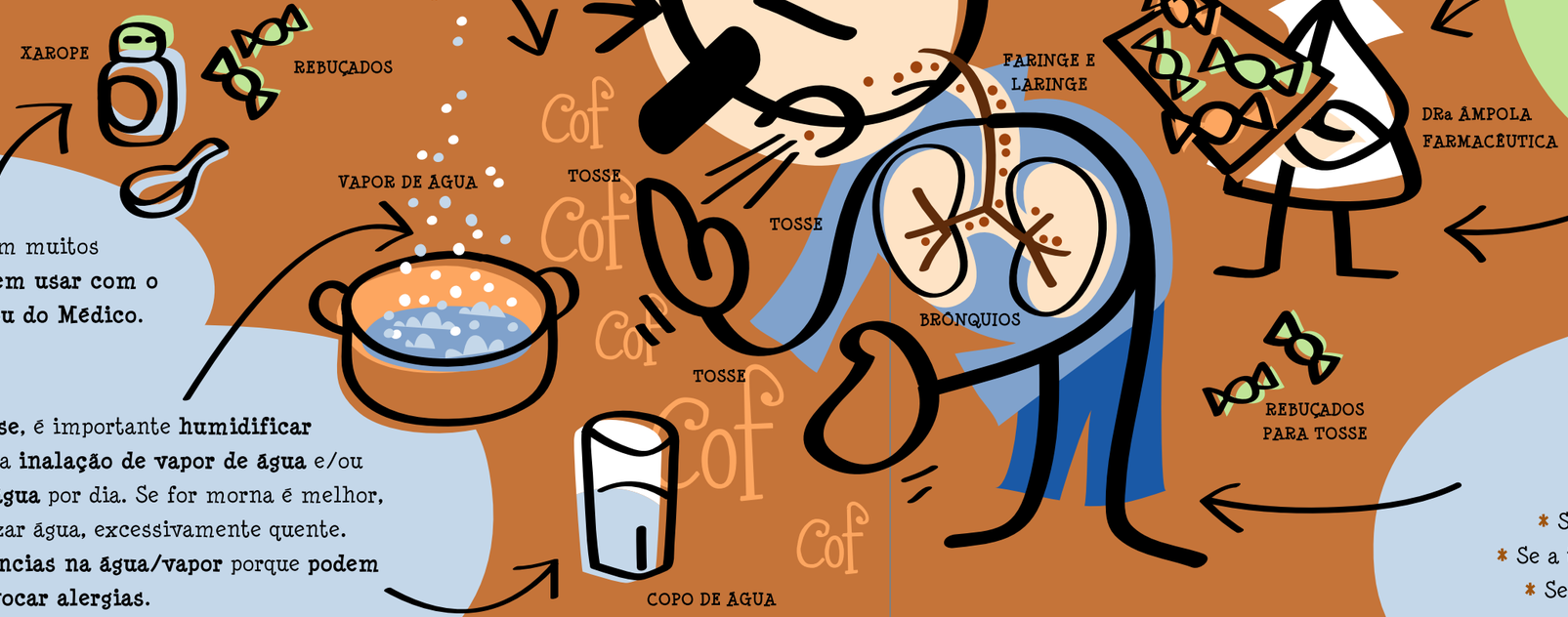
A tosse **não é uma doença** mas pode ser um **sintoma** de uma doença.

Existem **diferentes tipos de tosse:** seca, irritativa, com congestão e com ou sem expectoração.

Tratar

Para tratar a tosse existem muitos medicamentos, mas **só se devem usar com o conselho do Farmacêutico ou do Médico.**

Para **aliviares a tosse**, é importante **humidificar as vias respiratórias** pela **inalação de vapor de água** e/ou ingestão de **6-8 copos de água** por dia. Se for morna é melhor, mas nunca deves utilizar água, excessivamente quente. Evita a utilização de **essências na água/vapor** porque **podem provocar alergias.**



O que podemos fazer quando surge a tosse?

* Se tens bronquite, asma ou és doente pulmonar **deves consultar o teu Médico,** porque não basta fazer parar a tosse.

* Se és fumador, a primeira medida a tomar é **parar de fumar.**

* Se a tosse é irritativa e provocada por um formigueiro na garganta pode ser suficiente **chupar rebuçados para a tosse.**

* Se a tosse resulta de uma constipação deves **aconselhar-te junto do teu Farmacêutico** para que este possa escolher o medicamento indicado ao teu tipo de tosse.

Sintômas

Deves informar o Farmacêutico ou o Médico o seguinte:

* Há quanto tempo dura a tosse;
* Se está relacionada com outra doença;
* Se a tosse é seca, irritativa ou com congestão;
* Se há expectoração ou não e, a cor desta.