Flegma

Autor:
Data de publicació: 11-12-2021

?Flegma?? (??/?????f??l?????m??/??; ??El grec antic:?? ????????,?? ??phlégma,??"inflamació",??"humor?? causat per la calor") és ??mucositat?? produïda pel ??sistema respiratori,??excloent el produït per les fosses ??nasals.?? Sovint es refereix a la mucositat respiratòria expulsada per ??tos,??també coneguda com a ??esput.?? La flegma, i la mucositat en el seu conjunt, és en essència un gel a base d'aigua que consisteix en ??glicoproteïnes,?? ??immunoglobulines,?? ??lípids?? i altres substàncies. La seva composició varia en funció del ??clima,?? ??la genètica??i l'estat del ??sistema immunitari.?? El seu color pot variar de groc pàl·lid o fosc i verd, de clar a marró fosc, i fins i tot a gris fosc depenent dels constituents. El cos produeix naturalment al voltant d'1 quart (aproximadament 1 litre) de flegma cada dia per capturar i netejar ??substàncies?? en l'aire i ??bacteris?? del ??nas?? i la ??gola.?? ?? ??[1]

?Flegma?? (??/?????f??l?????m??/??; ??El grec antic:?? ????????,?? ??phlégma,??"inflamació",??"humor?? causat per la calor") és ??mucositat?? produïda pel ??sistema respiratori,??excloent el produït per les fosses ??nasals.?? Sovint es refereix a la mucositat respiratòria expulsada per ??tos,??també coneguda com a ??esput.?? La flegma, i la mucositat en el seu conjunt, és en essència un gel a base d'aigua que consisteix en ??glicoproteïnes,?? ??immunoglobulines,?? ??lípids?? i altres substàncies. La seva composició varia en funció del ??clima,?? ??la genètica??i l'estat del ??sistema immunitari.?? El seu color pot variar de groc pàl·lid o fosc i verd, de clar a marró fosc, i fins i tot a gris fosc depenent dels constituents. El cos produeix naturalment al voltant d'1 quart (aproximadament 1 litre) de flegma cada dia per capturar i netejar ??substàncies?? en l'aire i ??bacteris?? del ??nas?? i la ??gola.?? ?? ??[1]?? ?

?Distinció entre moc i flegma?
?Contràriament a la idea errònia popular i l'ús indegut, la mucositat i la flegma no sempre són els mateixos. ?

?Mucositat-moc?
?La mucositat és una capa protectora normal al voltant de les vies respiratòries, els ulls, ??el turbinat nasal??i ??el tracte urogenital.?? El moc és un gel viscoelàstic adhesiu produït a les vies respiratòries per ??glàndules submucosals?? i ??cèl·lules de calze i?? és principalment aigua. També conté ??glicoproteïnes mucocoproteïnes?? d'alt pes molecular que formen polímers lineals. ?

?Flegma?
?La flegma està més relacionada amb la malaltia que la mucositat i pot ser molesta perquè l'individu excreti del cos. La flegma és una sucosa secreció a les vies respiratòries durant la malaltia i la inflamació. La flegma generalment conté moc amb virus, bacteris, altres deixalles i cèl·lules inflamatòries. Una vegada que la flegma ha estat esperada per una tos, es converteix en ??esput.?? ?? ??[2]?? ?

?Creació excessiva de flegmes?
?Hi ha múltiples factors que poden contribuir a un excés de flegma a la gola o ??la laringe.?? ?

?Abús vocal: L'abús vocal és l'ús indegut o excessiu de la veu d'una manera poc saludable, com netejar-se la gola,

cridar, cridar, parlar en veu alta o cantar incorrectament. ?

?Netejar la gola??: Netejar la gola elimina o afluixa la flegma, però les cordes vocals colpegen juntes causant inflamació i, per tant, més flegma. ?? ??[3]?? ?
?Cridant / cridant:??cridar i cridar tots dos fan que les cordes vocals es colpegin entre si causant inflamació i flegma. ?? ??[4]??[5]??[6]??[7]??[8]?? ?
?Nòduls:??Cridar, cridar i cantar incorrectament, així com altres hàbits abusius vocals poden causar ??nòduls de plec vocal.?

?Fumar:??El fum és aire calent, sec i contaminat que asseca les cordes vocals. Amb cada alè de fum, la la lanxi està contaminada amb toxines que l'inhibeixen de rehidratar-se durant unes 3 hores. ?? ??[9]?? ?? Les cordes vocals necessiten una bona quantitat de lubricació i inflen de la inflamació quan no en tenen prou. Quan els plecs vocals s'inflen i s'inflamen, sovint es crea flegma per intentar alleujar la sequedat. ?? ??[10]??[11]?? ?

?El 2002, es va fer un experiment i va ser publicat per ??l'American College of Chest Physicians?? per trobar si hi havia una correlació de fumadors amb tos i flegma. En l'estudi es van estudiar 117 participants, una barreja de fumadors actuals, exfumadors, no fumadors i un control positiu dels participants amb una malaltia, MPOC??(Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica??).) Al final de l'experiment, els experimentadors van trobar que hi havia una alta correlació entre flegma i tos amb el tabaquisme de 0,49 ($p < 0,001$).) ??[Cal??citació]?

?Malaltia:??Durant malalties com la ??grip,??el ??refredat??i la ??pneumònia,??la flegma es torna més excessiva com un intent de desfer-se dels bacteris o partícules virals dins del cos. Una malaltia important associada amb l'excés de flegma és ??la bronquitis aguda.?? Un símptoma important de bronquitis aguda és un excés de flegma i sol ser causat per una infecció viral, i només les infeccions bacterianes, que són rares, han de ser tractades amb un antibiòtic. ?? ??[12]??[13]?? ?
?Febre del fenc,??asma: En la febre del fenc i l'asma, el revestiment intern dels ??bronquíols?? s'inflama i crea una quantitat sobrant de flegma que pot obstruir les vies de l'aire. ?? ??[14]?? ?
?Contaminació de l'aire:??En estudis de nens, s'ha trobat que els contaminants de l'aire augmenten la flegma assecant i irritant parts de la gola. ??[Cal??citació]?

?S'està suprimint la flegma?
?L'excés de creació de flegmes?? pot ser molesta. Bàsicament hi ha dues maneres de desfer-se de l'excés de flegma: empassar o escopir. ?

?La flegma drena naturalment cap avall a la part posterior de la gola i es pot ??empassar?? sense imposar riscos per a la salut. ?? ??[15]?? ?? Un cop a ??l'estómac,??els ??àcids?? i el ??sistema digestiu?? eliminaran la flegma i desfer-se dels gèrmens que conté. ?? ??[1]?? ?? En algunes cultures, empassar flegma es considera un ??tabú??social, sent descrit com repugnant o antihigiènic. ?? ??[16]?? ?? Un ??adagi?? ??igbo,?? per exemple, utilitza la degluci ó de flegm com a ??metàfora?? ??de les infraccions.?? ?? ??[17]?? ?? A més, a causa de la imatge social d'escopir (l'alternativa de la deglució) en algunes comunitats, ??es va demostrar que les femelles tenien més probabilitats?? d'empassar-se flegma i menys probabilitats d'informar d'experimentar-la. ?? ??[18]??[19]?? ?

?L'alternativa a la deglució seria ??netejar la gola.?? Per fer-ho, la boca s'ha de tancar i s'ha ??d'inhalar?? aire amb força al nas. La inhalació amb força a través del nas arrossegarà l'excés de flegma i la mucositat nasal cap avall a la gola, on els músculs de la gola i la ??llengua?? poden preparar-se per expulsar-la. Un cop fet això, s'ha de formar una forma d'U amb la llengua, alhora que força l'aire i la ??saliva?? cap endavant amb els músculs a la part posterior de la gola. En aquest punt, la flegma estarà a la boca i ara està a punt per ser escopit com a ??esput??. ?? ??[1]?? ?

?Colors de la flegma?
?La flegma pot existir en diferents colors. El color podria proporcionar pistes importants sobre la salut d'una persona. ?? ??[1]?? ?

?Groc o verd: indica una infecció. El color és causat per un enzim produït pels ??glòbuls blancs?? que combaten la infecció.?
?Clar: Indica ??al·lèrgies??. ??Les membranes mucoses?? produeixen ??histaminas?? i fan més flegma.?
?Vermell: Indica aire sec. Un ??esprai nasal?? es pot utilitzar per alleujar els símptomes d'un nas i la gola secs. També pot ocórrer a causa de la sang (com si la persona tenia o té un ??nas sagnant,??o una malignitat pulmonar).?

?Flegma i humorisme?
?Article principal: ??Humorisme?

?L'humorisme?? és una antiga teoria segons la qual el cos humà està ple de quatre substàncies bàsiques, anomenades els ??quatre humors,??que es mantenen en equilibri quan una persona està sana. Està estretament relacionat amb l'antiga teoria dels ??quatre elements?? i afirma que totes les malalties i discapacitats són el resultat d'un excés o dèficit en la bilis negra, la bilis groga, la flegma i la sang. ??Hipòcrates,??un antic metge ??grec,?? és acreditat per aquesta teoria, al voltant del 400 aC. Va influir en el pensament mèdic durant més de 2.000 anys, fins que finalment va ser desacreditat en la dècada de 1800. ?

?Es creia que la flegma estava associada amb un comportament ??apàtic;?? aquesta antiga creença es conserva en la paraula??"flegmàtica".?? Aquest adjectiu sempre es refereix al comportament, i es pronuncia de manera diferent, donant tot el pes a la "g": no /?fl?mat?k/ sinó /fl?g?mat?k/. ?? ??[20]?? ?? Tenir "flegma" tradicionalment destinat a tenir resistència i a desemmascarar-se per l'emoció. Sir ??William Osler??de 1889 ??Aequanimitas?? parla de la impertorbabilitat o calma en una tempesta requerida pels metges. Impertorbabilitat significa frescor i presència de la ment en totes les circumstàncies, calma enmig de la tempesta, claredat del judici en moments de greu perill, immobilitat, impassibilitat o, per utilitzar una paraula antiga i expressiva, flegma. ??Aquest va ser el seu discurs de comiat a la ??Universitat de Pennsilvània?? el 1889 abans de convertir-se en metge en cap al recentment fundat Hospital ??Johns Hopkins?? a ??Baltimore, Maryland.?? ?? ??"Celebrant ?? ??les contribucions de William?? ?? Osler"?? als?? ??Arxius Mèdics Alan Mason Chesney?? de les Institucions ??Mèdiques Johns Hopkins.?

?La flegma de l'humorisme està lluny de ser la mateixa cosa que la flegma que es defineix avui en dia. El premi Nobel ??Charles Richet?? MD, en descriure la "flegma o secreció hipòfisi" de l'humorisme el 1910, va preguntar retòricament: "aquest estrany líquid, que és la causa dels tumors, de la clorosi, del reumatisme i la cacoquimia, on és? Qui el veurà mai? Qui l'ha vist alguna vegada? Què podem dir d'aquesta fantasiosa classificació dels humors en quatre grups, dels quals dos són absolutament imaginaris?" ?? ??[21]?? ?

?Malalties relacionades amb la flegma?

?Un tros de flegma?

?La flegma pot ser portadora de ??larves?? de ??paràsits intestinals?? (vegeu ??cuc de ganxo).?? ??L'esput sagnant?? pot ser un símptoma de malaltia greu (com la ??tuberculosi),??però també pot ser un símptoma relativament benigne d'una malaltia menor (com la ??bronquitis).?? En aquest últim cas, l'esput normalment està lleugerament ratllat amb sang. Tossir qualsevol quantitat significativa de sang és sempre una condició mèdica greu, i qualsevol persona que experimenti això ha de buscar atenció mèdica. ?

?Els apoflegmatismes,??en la medicina premoderna, eren medicaments mastegats per tal d'eliminar la flegma i els humors. ?

?Referències?

^ ?Salta a: ??un? ? ?? ?? ??b?? ?? ?? ?? ?? ?? ?? ??c?? ?? ?? ?? ?? ?? ?? ??d?? ?? ?? ? ?Heid, Markham (2016-03-11). ??"Com netejar la flegma de la gola"?? ??La salud de los hombres.?? Consultat el ??11-05-2019??.?? ?
^ ?Rubin, Bruce K. (23 de novembre de 2009). "El paper de la mucositat en la investigació de la tos". ??Pulmó??. ??188?? (Suppl 1): S69-72. ??doi??:??10.1007/s00408-009-9198-7??. ??pmid?? ??19936981.?? ??33857446 S2CID.?? ?
^ ?[1]??[enllaç sense??sortida]?? ?
^ ?Ferreira, Leslie Piccolotto; de Oliveira Latorre, Maria do Rosario Dias; Pinto Giannini, Susana Pimentel; de Assis Moura Ghirardi, Ana Carolina; de Fraga e Karmann, Delmira; Silva, Eliana Egerland; Figueira, Silmara (gener 2010). "Influència dels hàbits vocals abusius, la hidratació, la masticació i el son en l'aparició de símptomes vocals en els

professors". ??Diario de la Voz.?? ??24?? (1): 86-92. ??doi??:??10.1016/j.jvoice.2008.06.001??. ??pmid?? ??19135852.?
^ ?Diagnòstics i tractaments mèdics comuns en usuaris de veu professionals?? ??Arxivats?? el 9 d'octubre de 2010, a ??Wayback Machine?
^ ?"Cantants, evitem els problemes vocals!"?? Voiceteacher.com. 1 d'ara, 1987.?? Consultat el ??25-03-2013??.?
^ ?"Tècniques de supervivència vocal per a cantants que abusen i abusen en excés de les seves veus".?? ??Ent-consult.com. Consultat el ??25-03-2013??.?
^ ?"Centre de veu i deglució - Trastorns de la veu"??. Entandallergy.com. Arxivat de ??l'original el?? 15/01/2012.?? Consultat el ??25-03-2013??.?
^ ?Davies, Shela, ??"Consells de so: la vostra guia per a una veu forta, clara i fàcil"?? ??Arxivat?? 2018-03-31 a la ??Wayback Machine?
^ ?Seely, J. E.; Zuskin, E.; Bouhuys, A. (14 de maig de 1971). "Fumar cigarrets: evidència objectiva de dany pulmonar en adolescents". ??Ciència.?? ??172?? (3984): 741-743. ??Bibcode??:??1971Sci... 172..741S??. ??doi??:??10.1126/science.172.3984.741??. ??pmid?? ??5572902.?? ??41529962 S2CID.?? ?
^ ?A, L.C.; Berg, C. J.; Klatt, C.M.; Perry, C. L.; Thomas, J. L.; Luo, X.; Ehlinger, E.; Ahluwalia, J. S. (5 de març de 2009). ??"Símptomes de tos i dificultat per respirar entre els fumadors adults joves ocasionals".?? ??Investigació sobre nicotina i tabac.?? ??11?? (2): 126-133. ??doi??:??10.1093/ntr/ntp015??. ?? ??2658904?? ??pmc.?? ??pmid?? ??19264863.?
^ ?"Bronquitis".?? um.edu. 3 d'ara, 12 d'ara de 2012.?? Consultat el ??25-03-2013??.?
^ ?[2]??[enllaç sense??sortida??]?? ?
^ ?"Asma".?? ??Netdoctor.co.uk. Consultat el ??25-03-2013??.?
^ ?Siwek, Jay (15 d'ara 1995). ??"Fets flegma".?? ?? ??El Washington Post.?? ??ISSN?? ??0190-8286??. Consultat el ??2020-12-12??.?
^ ?Rowell, V. R.; Rack, Philip H. (2014). "Necessitats d'educació per a la salut d'un grup ètnic minoritari". ??Revista de l'Institut d'Educació Sanitària.?? ??17?? (4): 3-19. ??doi??:??10.1080/03073289.1979.10805461??. ??ISSN?? ??0307-3289??.?
^ ?Uzokwe, Alfred Obiora (2 de maig de 2005). ??"En desesperada necessitat d'una aerolínia nacional (part 1)".?? ??Nigèria món??. [Consulta: ??12 desembre?? 2020'.?? ??Després de rumiar el tema durant un temps, va decidir no ??empassar-se flegma en nom del decòrum?? i així va trucar a alguns dels seus amics.?
^ ?Watson, L.; Vonk, J.M.; Löfdahl, C.G.; Orgull, N.B.; Pauwels, R.A.; Laitinen, L.A.; Schouten, J.P.; Postma, D.S. (2006). ??"Predictors de la funció pulmonar i la seva disminució de la MPOC lleu a moderada en associació amb el gènere: Resultats de l'estudi Euroscop"??. ??Medicina respiratòria.?? ??100?? (4): 746-753. ??doi??:??10.1016/j.rmed.2005.08.004??. ??ISSN?? ??0954-6111??. ??pmid?? ??16199147.?
^ ?Ohar, Jill; Fromer, Leonard; Donohue, James F. (2011). ??"Reconsiderar els estereotips basats en el sexe de la MPOC".?? ??Revista Respiratòria d'Atenció Primària.?? ??20?? (4): 370-378. ??doi??:??10.4104/pcrj.2011.00070??. ??ISSN?? ??1471-4418.?? ?? ??6549880?? ??pmc.?? ??pmid?? ??21922124.?
^ ? ?? ??"Flegmàtica".?? ?? ??Oxford English Dictionary?? ?? (ed.). ??Premsa de la Universitat d'Oxford.?? ?? ??(Es requereix subscripció o ??pertinença a institucions?? participants.)?? accedit el 27 de maig de 2012?
^ ?Charles Richet, MD, Catedràtic de Fisiologia de la Universitat de París. Humorisme antic i humorisme modern. Lliurat en el Congrés Internacional de Fisiologia celebrat a Viena, del 27 al 30 de setembre de 1910, segons s'informa a la pàgina 921 del British Medical Journal de l'1 d'octubre de 1910: ??Richet C (1910). ??"Una conferència sobre l'humorisme antic i l'humorisme modern: lliurat al Congrés Internacional de Fisiologia celebrat a Viena del 27 al 30 de setembre".?? ??Br Med J.?? ??2?? (2596): 921–6. ??doi??:??10.1136/bmj.2.2596.921??. ?? ??2336103?? ??pmc.?? ??pmid?? ??20765282.?

?Més lectura?

?A Wikimedia Commons hi ha contingut ?? ??multimèdia relatiu a: Fluids corporals?