

## PITKITTYNYT YSKÄ

### Tietoa yskästä

Yskänrefleksi tähtää hengitysteiden suojaamiseen. Mikäli esimerkiksi ruokaa tai nestettä on vaarassa joutua henkitorveen (tai joutunut henkitorven puolelle), yskä pyrkii poistamaan henkitorvesta sinne kuulumattomat aineet tai vierasesineet.

Hengitystieinfektioiden yhteydessä yskiminen irrottaa limaa keuhkoputkista. Infektion yhteydessä yskä liittyy myös kurkunpään ja nielun ärsytykseen. Hengitystieinfektion yhteydessä yskä voi jatkua viikkoja.

Pitkittyneeksi yskäksi kutsutaan yskää, joka on kestänyt yli kahdeksan viikkoa. Pitkittyneen yskän syyt tulee aina mahdollisuuksien mukaan selvittää ja tarvittaessa hoitaa sopivin lääkkein. Aina pitkittyneen yskän syy ei selviä. Pitkittyneen yskän taustalla voi olla kurkunpään herkistymistä yskimiselle. Yskiminen ja rykiminen (kurkun selvittäminen) voivat vahingoittaa kurkunpäättä ja äänihuulten limakalvoja. Tästä syystä turhaa yskimistä kannattaa pyrkiä vähentämään. Monilla potilailla pitkittyneeseen yskään liittyy myös ääniongelmia.

Vaikka yskä on refleksitoiminto, siihen liittyy huomattavasti myös tahdonalaista kontrollia. Tätä voi – ja kannattaa – opetella!

### Ohjeet yskimisen vähentämiseen:

- Tule tietoisesti tavastasi yskiä tai rykiä. Pidä kirjaa yskimisestä ja pyri tietoisesti vähentämään sitä. Voit tarvittaessa pyytää myös läheisiäsi muistuttamaan sinua yskimisen tai rykimisen välttämistä.
- Opettele tunnistamaan yskää ennakoivat oireet tai tuntemukset, kuten kutinan tunne kurkunpäässä. Pyri tietoisesti viivästyttämään yskää.
- Pyri korvaamaan yskiminen rennolla, hitaalla hengityksellä. Hengitä sisään nenän kautta ja hengitä ulos hitaasti suun kautta. Voit katkoa uloshengitystä muutaman kerran rauhallisessa tahdissa.
- Voit käyttää myös seuraavaa hengitystekniikkaa: hengitä sisään nenän kautta. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti suun kautta ulos. Uloshengityksellä tuota samalla kevyttä, pitkää sihinää, ikään kuin venyttäisit s:ää. Sihinän voi uloshengityksessä korvata myös suipistettujen huulten läpi puhaltamisella tai nyrkkiin puhaltamisella.
- Korvaa yskiminen voimakkaalla nielaisulla. Voit myös ottaa kulauksen vettä yskänärsytyksen ilmetessä. Muista muutenkin huolehtia siitä, että juot riittävästi vettä päivän mittaan (aikuisella noin 1-1,5 litraa/vrk).
- Syö purukumia tai imeskele mietoja pastilleja. Huom.! Vältä kuitenkin väkeviä kurkkupastilleja, sillä ne saattava pahentaa kurkunpään ärsytystä. Myös hunajan imeskelystä voi olla apua. Vältä ruoka-aineita, jotka tuntuvat lisäävän ärsytystä ja

limaisuuden tunnetta nielussa ja kurkunpäässä. Vältä alkoholia ja kofeiinia sisältäviä juomia, sillä ne kuivattavat elimistöä ja siten kurkunpään limakalvojakin.

- Mikäli joudut yskäisemään, tee se mahdollisimman pehmeästi. Muista, että yleensä kurkunpäässä ei ole mitään sinne kuulumatonta, mikä pitäisi yskiä pois!
- Lisäksi voit kokeilla höyryhengitystä viileällä höyryllä (suihkussa ollessasi anna veden virrata siten, että huoneilmaan muodostuu höyryä). Huolehdi lopuksi tilan riittävästä ilmanvaihdosta.
- Voit myös kosteuttaa talvikaudella huoneilmaa ilmankostuttimella esimerkiksi nukkuessasi. Muista kuitenkin puhdistaa kostutin säännöllisesti sekä seurata tarkasti sisäilman kosteutta. Tätä varten tarvitset erillisen kosteusmittarin. Talvella huoneilman kosteus ei saisi ylittää Rh 40 %.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.