

Pitkittynyt yskä

Tietoa yskästä

Yskänrefleksi tähtää hengitysteiden suojaamiseen. Mikäli esimerkiksi ruokaa tai nestettä on vaarassa joutua henkitorveen tai on jo joutunut henkitorveen, 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 herkistyminen ja siitä johtuva liiallinen yskänärsytys. Yskiminen ja rykiminen 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 välttämisestä.
- 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 ulos suun kautta. Uloshengityksen aikana tuota samalla kevyttä, pitkää sihinää, ikään kuin venyttäisit s:äännettä. 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. 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, sekä aiheuttavat refluksia.
- Mikäli joudut yskäisemään, tee se mahdollisimman pehmeästi.
- Höyryhengitys ja vesipiipun (ostettavissa apteekista) käyttö kosteuttavat hengitysteitä ja huoltavat samalla hengitys- ja äänielimistöä.
- Voit myös kosteuttaa talvikaudella huoneilmaa ilmankostuttimella esimerkiksi nukkuessasi. Muista kuitenkin puhdistaa kostutin säännöllisesti sekä seurata tarkasti sisäilman kosteutta. Tätä varten tarvitset erillisen kosteusmittarin. Huoneilman sopiva kosteus talvella on 20-40% ja kesällä 50-70%.