

Långvarig hosta

Information om hosta

Hostreflexen siktar på att skydda luftvägarna. Om t.ex. maten eller vätskan riskerar att hamnat eller har redan hamnat in i luftstrupen strävar hostan efter att avlägsna ämnen eller främmande kroppar som inte hör dit.

I samband med luftvägsinflammationerna avlägsnar hostan slemmet från luftrören. Under infektion är hostan i förbindelse med irritation i struphuvudet och i svalget. I samband med luftvägsinflammation kan hostan pågå i veckor.

Hostan kallas en långvarig hosta om den har pågått i över åtta veckor. Orsakerna till en långvarig hosta ska alltid undersökas om möjligt och behandlas med lämpliga mediciner. Orsaken till en långvarig hosta framgår inte alltid. Struphuvudets känslighet för hostan kan medverka bakom långvarig hosta. Hostandet och harklandet kan skada struphuvudet och slemhinnan i stämbandena. Således lönar det sig att försöka minska onödigt hostande. Hos många patienter anknyter en långvarig hosta med röstproblem.

Även om hostan är en reflex, är den också förenad med viljestyrd kontroll som är värd och möjlig att lära sig!

Anvisningarna för att minska hostan

- Bli medveten om ditt sätt att hosta eller klara strupen. För bok över hostan och sträva efter att minska den medvetet. Vid behov kan du fråga dina närstående påminna dig om att undvika hostandet.
- Lär dig att igenkänna symtom eller förnimmelser som du har före hostan, såsom att det kliar i struphuvudet. Stäva efter att försena hostan.
- Försök att ersätta hostan med en avslappnad, långsam andning. Andas in genom näsan och ut långsamt genom munnen. Du kan bryta utandningen några gånger i lugn takt.
- Du kan även använda följande andningsteknik: Andas in genom näsan. Andas ut jämt och lugnt genom munnen. När du andas ut, säg samtidigt ett lätt, långt väsljud s. Du kan ersätta väsljudet med att blåsa genom läpparna eller med att blåsa i en knuten hand.
- Ersätt hostan med en kraftig sväljning. Du kan också dricka ett drag vatten när du har hostretning. Kom ihåg att dricka tillräckligt vatten under dagen överhuvudtaget (hos vuxna ungefär 1–1,5 liter per dygnet).
- Ät tuggummi eller lätta pastiller. Undvik starka pastiller eftersom de kan försämra irritationen i struphuvudet. Det kan också hjälpa om man suger på honung. Undvik

födoämnen som verkar öka irritationen och känslan av slem i svalget och i struphuvudet. Undvik alkohol och drycker som innehåller koffein eftersom de torkar kroppen och således också slemhinnorna i struphuvudet. De orsakar också reflux.

- Om du måste hosta gör det så mjukt som möjligt.
- Ångandning och användning av vattepipan återfuktar luftvägar och sköter samtidigt andnings- och vokalsystemet.
- På vintern kan du även fukta inneluft med en luftfuktare exempelvis när du sover. Kom ihåg att rengöra luftfuktaren regelbundet och följa noggrant luftfuktigheten inomhus med en separat fuktighetsmätare. Den relativa luftfuktigheten på vintern är 20-40% och på sommaren är 50-70%.