

UTDRAGEN HOSTA

Hostreflexen skyddar andningsvägarna. Om mat eller vätska är på väg ner i luftstrupen (eller har hamnat på luftstrupens sida), hostan strävar efter att avlägsna de substanser eller främmande föremål som inte ska vara i luftstrupen.

Vid en luftvägsinfektion lösgör hosta slem från bronkerna. I samband med en infektion är hosta även relaterad till irritation i struphuvudet och svalget. Vid en luftvägsinfektion kan hostan fortsätta i flera veckor.

Utdragen hosta är hosta som varat över åtta veckor.

Orsakerna till utdragen hosta (utdragen infektion, astma, reflux) ska alltid utredas och behandlas i mån av möjlighet.

Man hittar inte alltid orsaken till utdragen hosta, och då kan orsaken till hostan vara att hostreflexen i struphuvudet har blivit känsligare. Att hosta och harkla sig (klara strupen) kan skada struphuvudet och stämbandets slemhinnor. Av den här orsaken lönar det sig att försöka sträva efter att undvika utdragen hosta. På så vis kan man potentiellt undvika röstproblem relaterade till utdragen hosta.

Anvisningar för att minska hosta:

- Beakta ditt sätt att hosta och harkla. Följ upp ditt hostande och sträva medvetet efter att minska det. Du kan vid behov be dina närstående påminna dig om att undvika att hosta och harkla dig.
- Lär dig känna igen symtom och känningar som varslar om hostan, t.ex. att det kliar i struphuvudet. Svälj vatten istället för att hosta. Drick tillräckligt med vatten, cirka två liter dagligen (rekommendation från Institutet för hälsa och välfärd).
- Försök ersätta hostandet med avslappnad, långsam andning – in genom näsan och långsamt ut genom munnen. Vid inandning ska musklerna i svalget och struphuvudet vara avslappnade och andningen ska kännas i diafragman. Du kan prova att pausa utandningen några gånger i lugn takt eller att vid utandningen göra en lätt, utdragen

8264279

väsning, precis som om du skulle säga ett utdraget s. Du kan även ersätta väsningen vid utandningen med att blåsa genom stängda läppar eller att hålla händerna framför munnen när du andas ut.

- Att suga på milda pastiller kan hjälpa en stund, men om man gör det långa stunder förvärrar det överirritationen av strupen. Undvik starka halspastiller. Undvik livsmedel som du upplever att ökar irritationen i halsen och känslan av slem i halsen och i struphuvudet. Undvik drycker som innehåller alkohol och koffein eftersom de torkar ut kroppen och därmed slemhinnorna i strupen.
- Om du blir tvungen att hosta, gör det så mjukt som möjligt.
- Du kan prova att andas in ljummen ånga.
- Vintertid kan du även fukta rumsluften med luftfuktare, till exempel när du sover. Kom ihåg att rengöra luftfuktaren regelbundet och att följa med luftfuktigheten inomhus. På vintern borde luftfuktigheten i rummet inte överstiga Rh 40%.