



Hoesten, Prikkelhoest, Droge Hoest

Wat is het?

Hoesten is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Als u slijm ophoest, verwijdert dat rookdeeltjes, stof en slijm uit uw luchtpijp, keel of longen. Soms moet u hoesten zonder dat er slijm vrijkomt. We spreken dan van een droge hoest of kriebelhoest.

Waardoor komt het?

Aan de binnenkant van uw luchtwegen zit slijmvlies. Als het slijmvlies wordt geprikkeld, maakt het extra slijm en moet u hoesten. Rook, stof en chemische stoffen, zoals chloor en ammoniak, kunnen prikkeling geven. Ook een ontsteking van de luchtwegen, bijvoorbeeld door een verkoudheid, geeft prikkeling. Het gevolg van veel hoesten is vaak een schrale keel. Ook deze schrale keel kan weer een hoestprikkel geven. Voor een droge hoest is vaak geen oorzaak aan te wijzen.

Kan het kwaad?

Zo nu en dan eens hoesten is volkomen normaal. Ook vaak hoesten is meestal onschuldig en gaat bijna altijd binnen twee tot drie weken vanzelf over. U kunt opgehoest slijm gerust inslikken. Dit gaat niet terug naar de luchtwegen, maar verlaat het lichaam met de ontlasting.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Zorg voor schone lucht in uw woon- en werkomgeving en vermijd slecht geventileerde of

rokerige ruimtes. Vastzittend slijm kan een vervelend gevoel geven. Stomen boven een kom met heet water kan ervoor zorgen dat het loskomt. Doe in het water geen menthol, eucalyptus of kamille; dat kan de slijmvliezen irriteren (pas op voor verbranding). Iets warm drinken helpt soms ook om het slijm los te maken.

Bij een pijnlijke of schrale keel kunnen huismiddeltjes soms helpen. Bijvoorbeeld een eetlepel honing in de mond laten smelten, iets warm drinken of op een dropje zuigen. De meeste middelen die u bij drogist of apotheek kunt kopen, werken niet beter dan dit soort huismiddeltjes.

Hoesten gaat vaak samen met verkoudheid. In dat geval is het goed om uw neus open te houden door te druppelen met zout water. Eén theelepel zout in een limonadeglas lauwwater is de goede verhouding. Druppel zo vaak als nodig is om uw neus open te houden. Bij kriebelhoest geeft een lepel honing of een dropje wel eens verlichting. Drink thee met honing (bij kinderen vanaf één jaar) of met suiker. Bij sommige mensen helpen drankjes die hoestprikkels tegengaan; deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Als er veel slijm in uw luchtwegen zit, kunt u het hoesten beter niet onderdrukken met dergelijke drankjes, want dat houdt de natuurlijke schoonmaak van de luchtwegen tegen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als u langer dan drie weken hoest;
- als u benauwd bent of piepend ademt;
- als u bloederig slijm ophoest;
- als u naast het hoesten langer dan drie dagen koorts heeft (meer dan 38°C).

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.