



Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Hoesten



**Wat kunt
u er zelf aan
doen?**

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Hoesten

Hoest is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Bij het ophoesten van slijm worden rook- en stofdeeltjes uit de luchtpijp en longen verwijderd.

Klachten en symptomen

Hoest wordt onderverdeeld in twee typen: de productieve en de niet-productieve hoest. Bij productieve hoest komt er slijm mee. Vooral in combinatie met koorts is dit vaak een aanwijzing voor een luchtweginfectie. Bij niet-productieve hoest wordt geen slijm opgehoest. Het vele hoesten kan irritatie van de keel- en luchtwegen veroorzaken. Hierdoor blijft de hoest aanhouden.

Oorzaken

Hoest ontstaat vaak als het slijmvlies van de luchtwegen wordt geprikkeld. Bij mensen die last hebben van een slecht pompend hart of brandend maagzuur, kan verergering van de klachten nachtelijke hoestbuien veroorzaken.



Wanneer moet u een arts raadplegen?

- Als de hoest langer dan drie weken aanhoudt.
- Als de hoest gepaard gaat met benauwdheid.
- Wanneer u niet alleen hoest, maar ook langer dan drie dagen koorts heeft.
- Wanneer de hoest gepaard gaat met hevige, stekende pijn of als u bloederig slijm ophoest.
- Als u vermoedt dat een geneesmiddel de oorzaak van de hoest is.
- Als hart- of maagklachten nachtelijke hoest veroorzaken.
- Bij baby's jonger dan zes maanden die door het hoesten slecht drinken.

Hoe voorkomt u hoesten?

Een goede conditie zorgt ervoor dat u minder vatbaar bent voor een besmetting met bacteriën of een virus. Verder kunt u beter niet roken en rokerige ruimten mijden. Indien de hoest door een allergie wordt veroorzaakt, dient de allergieopwekkende stof te worden vermeden.

Wat kunt u er zelf aan doen?

De hoest houdt vanzelf op, zodra het slijm is verdwenen. Als u het slijm gemakkelijk ophoest, hoeft u dus niets te doen. Een lepel honing, een dropje of een snoepje kan verzachtend werken.

Productieve hoest is nuttig. Onderdruk dit daarom niet met geneesmiddelen. Als het ophoesten van slijm moeilijker gaat, kunt u door veel te drinken (vooral warme dranken) het slijm verdunnen.

Bij kriebelhoest is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de lucht niet te droog is. Verder kunt u rook, kou en tocht het beste vermijden. Zorg wel voor voldoende ventilatie. Ook is het beter om niet te veel te praten.

Geneesmiddelen

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam om prikkelende stoffen en slijm weg te werken. Dit moet niet worden geremd. Hoestmiddelen zijn ervoor om de hoest tot een aanvaardbaar niveau terug te brengen of om het vastzittende slijm gemakkelijker ophoestbaar te maken. Alleen als het slijm niet wil loskomen of als de hoest zo storend is dat u er niet van kunt slapen, kunt u overwegen een geneesmiddel te gebruiken.

U kunt een middel gebruiken dat de keel verzacht, zoals een kruidensiroop, een hoestsiroop of tijmsiroop. Ook hoestdranken op kruidenbasis of met dropextracten werken verzachtend. Bij niet-productieve hoest (droge- of kriebelhoest) kunt u een middel gebruiken dat de hoestprikkel dempt zoals noscapine.

