

Patientråd vid HOSTA

BAKGRUND:

Hosta är kroppens naturliga sätt att reagera på irritation i andningsvägarna, en skyddsreflex för att hålla luftvägarna rena.

Virus är den vanligaste orsaken till hosta. Bakterier, astma och rökning är andra orsaker till irriterad luftrörsslemhinna.

God handhygien motverkar smittspridning när orsaken är infektiös.

SYM TOM:

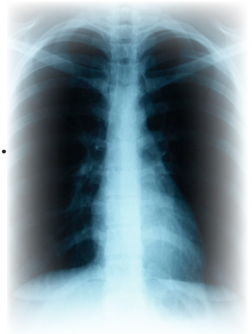
- När slemhinnorna i luftrören irriteras av virus är det vanligt att först få rethosta. Efter ett tag övergår rethostan i slemhosta. En irriterad slemhinna blir svullen och producerar mer slem.
- Upphostningarna kan vara klara eller gul-gröna, vilket inte säger något om orsaken till hostan.
- I samband med en förkylning kan hostan pågå några veckor efter att övriga symtom försvunnit eftersom slemhinnorna fortfarande är känsliga.
- Ibland gör det ont bakom bröstbenet när man hostar, vilket oftast beror på ihärdigt hostande.

EGENVÅRD:

- Varm eller kall dryck verkar oftast lenande i svalget och lindrar irritation. Slemmet tunnas även ut och blir lättare att hosta upp.
- Nattetid kan det kännas lättare om man kommer upp med överkroppen lite - bädda med extra kuddar. Att ha det svalt i rummet kan kännas skönt.
- Undvik rökning, både aktiv och passiv!
- Du kan prova receptfria hostmediciner från apoteket. Rikligt med dryck fungerar oftast bäst för att dämpa hostan.

KONTAKTA VÅRDEN:

- Om du haft hosta och feber i flera dagar och känner dig hängig och sjuk.
- Om du får svårt att andas.
- Om du får ont i bröstet eller ryggen vid djupa andetag.
- Om du börjar hosta blod.



ÅLANDS HÄLSO- OCH SJUKVÅRD
Primärvårdsenheten