



Hoest

Hoesten is vervelend en vermoeiend, maar toch is hoesten ook heel nuttig. Hoesten is een reflex die vanuit ons lichaam gegeven wordt om onze luchtwegen schoon te houden. Hoesten wijst dus op een andere, onderliggende oorzaak (allergie, ontsteking, ...). Het is belangrijk om deze oorzaak op te sporen en te behandelen.

Er bestaan 2 soorten hoest

• Droge hoest of kriebelhoest

Het slijmvlies van onze luchtpijp wordt geïrriteerd waardoor we moeten hoesten. Er kunnen veel oorzaken zijn voor een droge hoest: roken, gebrek aan frisse lucht, allergie, ... Er wordt nauwelijks of geen slijm opgehoest.

• Vastzittende hoest of slijmhoest

Dit soort hoest is meestal het gevolg van een infectie. Er wordt slijm gevormd, dat moet worden opgehoest zodat de ziektekiemen ons lichaam kunnen verlaten.

Wat kunt u zelf doen aan een vervelende hoest?

• Bij een droge hoest:

- Drink genoeg! Maar drink vele kleine slokjes i.p.v. een vol glas in één keer.
- Zorg ook voor voldoende frisse lucht en vermijd droge lucht.
- Bepaalde keeltabletten of siropen kunnen de hoest verminderen of onderdrukken.

• Bij een vastzittende hoest:

- Hoest als het moet. Als de slijmen niet worden opgehoest, kunnen de bacteriën ons lichaam ook niet verlaten.
- Ook het inademen van warme, vochtige lucht (stomen of dampen) kan verlichting brengen.
- Er bestaan ook geneesmiddelen die je kunnen helpen om de slijmen gemakkelijker op te hoesten.
- Neem beter geen hoestsiroop die de hoestreflex onderdrukt. Dit zorgt ervoor dat de ziektekiemen nog langer in het lichaam aanwezig zijn en u dus langer ziek blijft. Een hoest-remmende siroop is enkel aangegeven wanneer het hoesten uw goede nachtrust in de weg staat.

Wanneer ga je toch best naar de dokter?

Hoesten is meestal vrij onschuldig. In de apotheek kan je terecht voor allerlei middeltjes en advies om de vervelende symptomen te verlichten. Een bezoek aan de dokter is nodig:

- wanneer u andere klachten heeft, buiten alleen hoesten
- wanneer u koorts heeft
- wanneer het hoesten langer dan twee weken aanhoudt

Welke middelen tegen hoest bestaan er in de apotheek?

• Voor een droge hoest

Het is de bedoeling dat de keel verzacht wordt en soepel gehouden. Dit kan bijvoorbeeld door een keeltablet, een keelspray of een hoestsiroop tegen droge hoest te gebruiken. De bestanddelen kunnen ontsmettend werken of lokaal lichtjes verdoven. Bestanddelen zoals codeïne (voorschriftplichtig) of dextrometorfaan onderdrukken de hoestreflex. Soms bevatten deze producten ook bestanddelen die een laagje leggen op het slijmvlies in de keel waardoor deze beschermd worden tegen verdere irritatie.

• Voor een vastzittende hoest

Bij een vastzittende hoest moet het aanwezige slijm in de luchtwegen worden verdund, zodat het gemakkelijker kan worden opgehoest. Dit kan door slijmoplossende middelen te gebruiken. Deze middelen zijn verkrijgbaar onder de vorm van siroop, zakjes of bruistabletten om op te lossen. Omdat deze middelen er juist voor zorgen dat de slijmen gemakkelijker opgehoest kunnen worden, neemt u deze beter overdag en niet juist voor het slapengaan.

