

HOEST: zuinig met de hoestsiroop!

1. Wat is hoest?

Hoest wordt veroorzaakt door een prikkel. Dat kan gewoonweg stof zijn, een ontsteking of slijm in de luchtwegen. Die prikkel bereikt het hoestcentrum in onze hersenen, en het is zover: u hoest.

2. Verschillende types

Slijmhoest:

In onze luchtwegen is er altijd afscheiding van slijm. Anders zouden ze uitdrogen. U hebt daar geen last van, omdat het slijmvlies in onze luchtwegen voorzien is van een trilhaartapijt. Door de bewegingen van die trilhaartjes wordt het slijm afgevoerd zonder dat u het merkt.

Maar het is mogelijk dat die trilhaartjes beschadigd raken en dus niet meer goed functioneren. Bijvoorbeeld door een luchtweginfectie. Het slijm in de luchtwegen wordt niet meer afgevoerd en stapelt zich op.

Uw luchtwegen zijn geïrriteerd en de enige mogelijkheid om het slijm af te voeren is hoesten. Een productieve hoest zomaar onderdrukken is dus niet verstandig.

Kriebelhoest of droge hoest:

Deze wordt niet uitgelokt door slijmen, maar wel bijvoorbeeld door stof.

!!!Beide types hoest vragen elk om een andere aanpak.

2. Oorzaken

De oorzaak van de hoest moet opgehelderd worden. Vaak gaat het maar om een onschuldige verkoudheid die je moet uitzieken, bij voorkeur zonder hoestsiroop.

Maar er zijn tal van andere ziektes die iemand doen hoesten: astma, bronchitis, sinusitis, longontsteking, neuspoliepen, kroep, tumor, taaislijmziekte, vreemd voorwerp,...

3. Neem ik best meteen een hoestsiroop?

- Probeer eerst met 's avonds 1 lepel honing. Houdt de hoest echter langer van 1 week aan, consulteer dan uw huisarts.
- *Slijmhoest:* producten zoals: bisolvon, isilung, lysomucil, mucorhinathiol, siroxyl,... zijn veilig. Ze helpen de slijmen op te lossen.
- *Kriebelhoest:* siropen met dextromethorfaan worden veilig beschouwd.

3. Tips om niet meteen naar de hoestsiroop te grijpen

- Honing 1 lepel 's avonds
- Eucalyptus suppo (vrij verkrijgbaar bij apotheker, werken 6-tal uur)
- Leg stukjes gesneden ui bij het bed.
- Smeer Vicks Vaporub.
- Drink voldoende, vooral warme dranken. Tijmthee ontspant het ademhalingsstelsel. Zoethoutthee lost het slijm op en ontspant de longblaasjes.
- Neem voldoende rust, zo houdt u de weerstand van uw lichaam op peil.

De meeste hoesten verdwijnen over het algemeen vanzelf na een tot anderhalve week. Wanneer je echter langer hoest of groen en/of bloederig slijm ophoest, contacteer dan je huisarts.