

Hoest

• WAT IS HOEST • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

HOEST

Iedereen moet wel eens hoesten. Hoest komt vaak voor bij griep of verkoudheid en gaat meestal na twee weken vanzelf weer over. Heeft u er last van, vraag dan uw apotheker om advies.

WAT IS HOEST

Hoest wordt veroorzaakt doordat de luchtwegen worden geprikkeld. Het heeft in principe een beschermende werking: door het hoesten worden vreemde deeltjes uit de luchtwegen verwijderd. Hoest kan echter ook worden veroorzaakt door een virusinfectie of door astma. Roken verergert hoest en kan hoest veroorzaken doordat het de longen prikkelt. Soms ontstaat hoest als u een medicijn gebruikt dat als bijwerking heeft dat u ervan gaat hoesten.

SOORTEN HOEST

Er zijn twee soorten hoest: kriebelhoest en slijmhoest. Bij kriebelhoest - ook wel droge hoest of prikkelhoest genoemd - is dit niet het geval. Kriebelhoest wordt meestal veroorzaakt door een virusinfectie, zoals verkoudheid of griep. Bij slijmhoest komt er slijm mee bij het hoesten.

Een combinatie van koorts en slijmhoest is bijna altijd een aanwijzing voor een infectie aan de luchtwegen. In dat geval is het verstandig naar uw huisarts te gaan. In de meeste gevallen is dat niet nodig en kunt u prima voor uzelf zorgen.

Uw apotheker kan u adviseren bij de keuze van een medicijn dat de klachten vermindert. In deze folder leest u wanneer u zonder problemen voor uzelf kunt zorgen en wanneer u beter naar uw huisarts kunt gaan.

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Als u door de hoest last van keelpijn krijgt, kunt u iets gebruiken om de keel te smeren. U kunt bijvoorbeeld een lepel honing in uw mond laten smelten. Ook voldoende drinken, vooral warme dranken, kan de hoest verzachten. Bij hoest door griep of verkoudheid adviseren we u dan ook per dag 2 liter meer te drinken dan normaal.

Als rokershoest regelmatig terugkomt of lang aanhoudt, kunt u overwegen te stoppen met roken of minder te roken. Als u stopt met roken, moet u er rekening mee houden dat de hoest in het begin erger kan worden en daarna pas vermindert.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Wanneer u last heeft van het hoesten, dan heeft uw apotheek een aantal tips voor u.

Bij alle soorten hoest kunt u de pijn in uw keel verzachten met een hoeststroop. U kunt daarvoor een stroop met *althaea* of *tijm* of een combinatie hiervan gebruiken, of een hoestdrank op basis van *ammoniumchloride*, *anijsspiritus* en *zoethout* (*Mixtura Resolvens*).

Als u niet of nauwelijks slijm ophoest, heeft u waarschijnlijk last van kriebelhoest. Dit is meestal het geval als u het gevoel heeft dat de hoest vastzit.

Kriebelhoest is meestal het gevolg van een verkoudheid of griep. Dit gaat binnen een of twee weken vanzelf weer over, maar de hoest kan nog enige tijd aanhouden. Aanhoudend hoesten prikkelt de luchtwegen waardoor de hoest blijft voortduren. Om dit te doorbreken, kunt u een hoestprikkeldepend middel gebruiken.

Als u niet kortademig bent, kunt u een hoestprikkeldepend middel met *noscipine* gebruiken. Gebruik als u slijm ophoest nóóit een medicijn dat de hoestprikkel onderdrukt! Het ophoesten van slijm heeft immers een beschermende werking.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Met een eenvoudige hoest hoeft u in het algemeen niet naar uw dokter. Is uw hoest echter na twee weken nog niet minder, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts.

IN SOMMIGE GEVALLEN KUNT U BETER METEEN NAAR UW HUISARTS GAAN

- Als u zich ernstig ziek voelt
- Bij hoest waarbij u tijdens het inademen last heeft van pijn op uw borst
- Bij kinderen die jonger zijn dan zes maanden
- Bij hoest die al langer dan twee weken duurt
- Als u bloed of roestbruin slijm ophoest
- Bij kortademigheid
- Bij hoest met 'piepen' of gierend inademen
- Als u 's nachts vaak moet hoesten en bovendien last heeft van moeheid en kortademigheid
- Als u langer dan een week last heeft van kriebelhoest en een hoestprikkeldeempend middel niet helpt
- Bij ernstige aanhoudende rokershoest in combinatie met hoge koorts (temperatuur hoger dan 39 °C)
- Als u koorts heeft en ouder bent dan 75 jaar
- Als u koorts heeft en de hoest na twee dagen nog niet minder is
- Als u zich ziek voelt, koorts heeft en u het gevoel heeft dat uw hoest vastzit
- Bij heesheid die langer dan twee weken aanhoudt
- Als uw afweersysteem is verzwakt door medicijnen tegen aids of kanker, of als u een orgaantransplantatie heeft ondergaan

Belangrijk

- Hoesten ... Iedereen heeft er wel eens last van. Het is meestal niet nodig naar een arts te gaan. Als u langer dan twee weken blijft hoesten, is het verstandig wel naar uw huisarts te gaan.
- Wanneer u last heeft van de hoest, kunt u in de apotheek om advies vragen. Uw apotheker kan u adviseren bij de keuze van een medicijn dat uw klachten vermindert.
- Als u medicijnen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welk middel u bij hoest het beste kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

