

# Hoest



**Zorg voor uzelf 5**

*Uw*  
**APOTHEEK**

## **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, dan kunt u in uw apotheek om advies vragen.

Hoest wordt veroorzaakt doordat de luchtwegen zijn geprikkeld. Het heeft een beschermende werking: door het hoesten worden vreemde deeltjes uit de luchtwegen verwijderd. Hoest kan 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 geneesmiddel gebruikt dat als bijwerking heeft dat u ervan gaat hoesten.

Er zijn twee soorten hoest: kriebelhoest en slijmhoest. Kriebelhoest - ook wel droge hoest of prikkelhoest genoemd - wordt meestal veroorzaakt door een virusinfectie. 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 om naar uw huisarts te gaan. In de meeste gevallen is dat niet nodig en kunt u prima voor u zelf zorgen.

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

### **Wat kan uw apotheek voor u doen?**

Wanneer u last heeft van het hoesten, dan heeft uw apotheek een aantal tips voor u. Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen kriebelhoest en slijmhoest.

Als u niet of nauwelijks slijm ophoest, heeft u waarschijnlijk last van kriebelhoest. Als u niet kortademig bent, dan is een middel met *noscipine* of *dextromethorfan* een goede keuze tegen kriebelhoest. Deze medicijnen onderdrukken namelijk de hoestprikkel en zijn zowel voor kinderen als voor volwassenen geschikt. Ze kunnen zonder bezwaar worden gebruikt tijdens zwangerschap en borstvoeding.

Hoest u wél slijm op, dan kunt u uw keel verzachten met *althaeastroop*, *tijmstroop* of *althaea-tijmstroop* of door een lepel honing in uw mond te laten smelten. Om het ophoesten van slijm te vergemakkelijken kunt u stomen met heet water (met bijvoorbeeld kamille of een hete douche nemen. U kunt ook een hoestdrank op basis van *ammoniumchloride*, *anijsspiritus* en *zoethout* (=Mixtura Resolvens) proberen. Ook deze middelen kunnen meestal zonder bezwaar worden gebruikt tijdens zwangerschap en borstvoeding. Gebruik als u slijm ophoest nóôit medicijnen die de hoestprikkel onderdrukken! Het ophoesten van slijm heeft immers een beschermende werking.

### **Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?**

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

### **In sommige gevallen kunt u beter meteen naar uw huisarts gaan:**

- Bij hoest waarbij u tijdens het inademen last heeft van pijn op uw borst.
- Bij kinderen die jonger zijn dan zes maanden.
- Als u bloed of roestbruin slijm ophoest.
- Bij kortademigheid.

- Bij hoest met 'piepen'.
- 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 *noscapine* of *dextromethorfan* niet helpen.
- Bij ernstige aanhoudende rokershoest in combinatie met hoge koorts (temperatuur hoger dan 39°C).
- Als u koorts heeft, slijm ophoest en de hoest na twee dagen nog niet is verminderd.
- Als u zich ziek voelt, koorts heeft en u het gevoel heeft dat uw hoest vastzit.
- Bij heesheid die langer dan twee weken aanhoudt.



### **Belangrijk om te weten**

**Hoesten... Iedereen heeft er wel eens last van. Het is meestal niet nodig om naar een dokter te gaan. Als u langer dan twee weken blijft hoesten, is het verstandig om wel naar uw huisarts te gaan. Wanneer u last heeft van het hoesten, kunt u in de apotheek om advies vragen. Uw apotheek kan u adviseren bij de keuze van een medicijn dat uw klachten vermindert.**

**Als u geneesmiddelen 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 OPI!**

**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 kan men 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.**