

In het kort

Wat is hoest?



Hoesten is een reactie van uw lichaam. U hoest omdat uw luchtpijpjes geprikkeld zijn. De prikkel komt door slijm, stof of geïrriteerd slijmvlies. Wij leggen u uit wat hoest is. En laten u de meest voorkomende oorzaken van hoest zien. Zo kunt u zelf aan uw zorgverlener vertellen waar u last van heeft.

Oorzaken hoesten

Video

Video voice-over

In uw longen zitten luchtpijpjes. De luchtpijpjes kunnen geprikkeld worden. U reageert hierop door te hoesten.

Door een verkoudheid kunt u een paar dagen of een paar weken hoesten. Dat noemen we acute hoest. Soms blijft u meerdere maanden hoesten. Dat noemen we chronische hoest. Chronische hoest kan verschillende oorzaken hebben. We vertellen u 7 oorzaken die vaak voorkomen.

Uw luchtpijpjes kunnen extra gevoelig zijn voor prikkels. Bijvoorbeeld voor rook, kou, stof of sterke geuren. Dit kan voorkomen bij mensen met astma. Of bij mensen met overgevoelige luchtpijpjes.

Soms zit er slijm in uw neus of bijholtes. Dat loopt niet naar buiten via uw neus, maar achterlangs naar uw keel en luchtpijp. Het slijm prikkelt uw luchtpijpjes. Soms schraapt u hierbij uw keel.

Een andere oorzaak is maagzuur. Naast uw luchtpijp zit uw slokdarm. Maagzuur komt dan uit uw slokdarm omhoog. Er kunnen dan kleine druppeltjes maagzuur in uw luchtpijp komen.

Een allergie kan ook de oorzaak zijn van uw hoest. Bijvoorbeeld een allergie voor dieren.

Of medicijnen die hoesten als bijwerking hebben, bijvoorbeeld ACE-remmers.

Ook roken kan chronische hoest veroorzaken.

Hoesten kan ook ontstaan doordat u last heeft van stress, drukte of overbelasting.

Chronische hoest kan vervelend zijn. Het is daarom belangrijk om te weten wat de oorzaak is. U kunt zelf helpen bij het onderzoek. Denk goed na of u een van de oorzaken bij uzelf herkent. Zo kan uw zorgverlener u beter helpen.



Acute of chronische hoest

Acute hoest duurt korter dan 8 weken. Dit komt meestal door een verkoudheid. Chronische hoest duurt langer dan 8 weken. Er is dan vaak een andere oorzaak.

Hoesten erger bij stress



Hoest u? En heeft u stress? Dan kan uw hoest erger worden.



Roken als belangrijke oorzaak

Rookt u? Dat kan de oorzaak zijn van uw chronische hoest. Roken kan soms COPD veroorzaken. Dat is een longziekte waarbij u vaak moet hoesten.

Hoesten terwijl u ligt



Hoest u meer als u ligt? Dat komt vaak door slijm uit de neus en de keel. Of door maagzuur dat omhoog komt.

Leefstijl

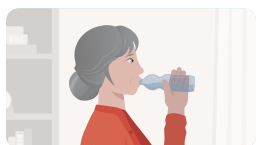
Sommige dingen kunnen invloed hebben op uw hoesten. Hier ziet u wat u misschien zelf kunt doen om minder te hoesten.

Vermijd roken en sterke geuren



Roken prikkelt uw luchtwegen. Sterke geuren, zoals parfum of schoonmaakmiddelen ook. U kunt daardoor vaak hoesten.

Drink voldoende water



Zorg dat u voldoende water drinkt. Het houdt uw keel vochtig. Dit kan irritatie in uw keel verminderen.

Gebruik van medicijnen



Sommige medicijnen hebben bijwerkingen, zoals hoesten. Bijvoorbeeld bij ACE-remmers. Gebruik medicijnen daarom alleen in overleg met uw zorgverlener. Stop niet zomaar met uw medicijnen. Overleg dit met uw zorgverlener.

Vervolg

Zelf vertellen waar u last van heeft



Chronische hoest kan verschillende oorzaken hebben. Het is belangrijk om te weten wat de oorzaken van hoest kunnen zijn. Zo kunt u zelf aan uw zorgverlener vertellen waar u last van heeft en kan de zorgverlener de juiste behandeling kiezen. Dit helpt om uw klachten te verminderen of te stoppen.

Extra onderzoek



Vaak is er extra onderzoek nodig om de oorzaak van uw hoesten te vinden. Het is belangrijk dat u vertelt over uw situatie. De zorgverlener stelt u extra vragen. En luistert naar uw longen. Het kan zijn dat een longfunctie test, een longfoto of een ander onderzoek nodig is.

Neem een overzicht van uw medicijnen mee



Zorg dat u weet welke medicijnen u gebruikt. Dan kunt u dit doorgeven aan uw zorgverlener. Heeft u een lijst waar al uw medicijnen op staan? Neem deze dan mee als u een afspraak in het ziekenhuis heeft.

Het duurt even voordat behandeling werkt



Is de oorzaak van uw hoesten gevonden? Het kan een tijd duren voordat de behandeling goed werkt. Dat komt omdat u al lang last heeft van hoesten.