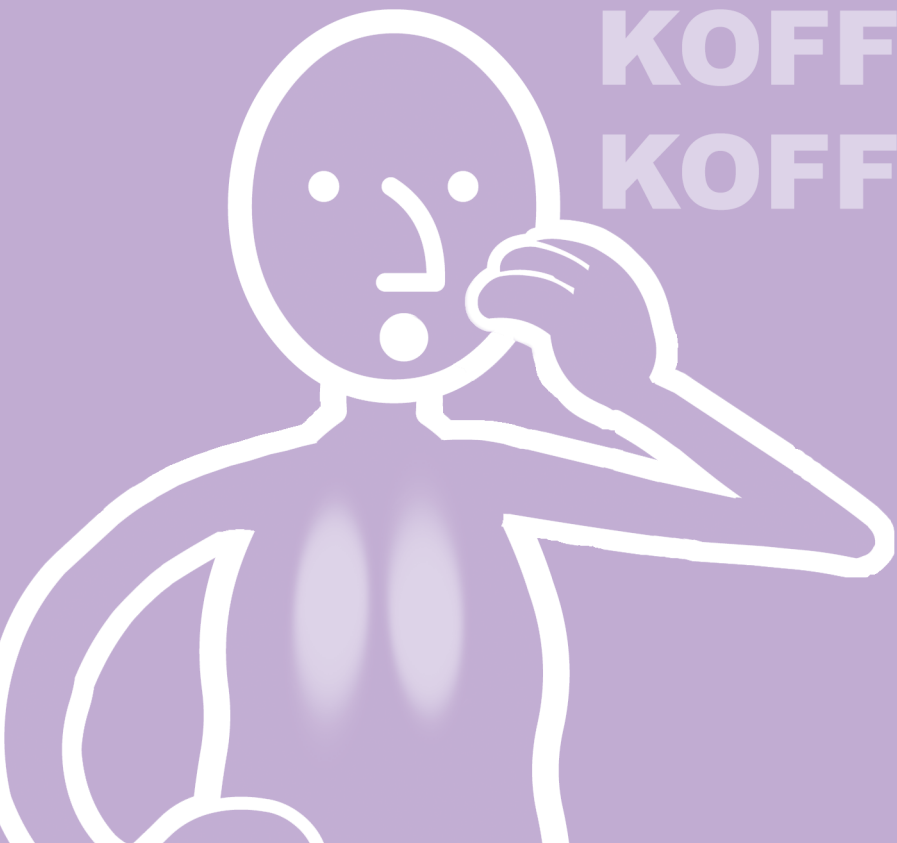


Coughing



What is 'coughing'?

Coughing is the body's natural way to clean out the airways. When you cough up sputum, smoke particles, debris and mucus are expelled from your windpipe, throat and lungs. Sometimes we cough without producing sputum (a 'dry' or 'tickling' cough).

Hoesten

4

Wat is het?

Hoesten is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Als u slijm ophoest, verwijdert dat rookdeeltjes, stof en slijm uit uw luchtpijp, keel of longen.

Soms moet u hoesten zonder dat er slijm vrijkomt. We spreken dan van een droge hoest of kriebelhoest.

What to do if you have a cough?

- Ensure that the air in your home and work place is fresh. Avoid badly ventilated or smoky rooms.
- Mucus stuck in your lungs or windpipe can cause an unpleasant feeling. Inhaling steam might help to loosen it. Don't add menthol, eucalyptus or camomile to the water as they can cause irritation. Drinking warm liquids might also help to loosen secretions.
- If the coughing gives you a sore throat, household remedies often work just as well as those bought from a chemist's. For instance, allow a teaspoon of honey to melt in your mouth, drink a warm liquid or suck a piece of liquorice. Note, though, that you should never give honey to a child under the age of one.
- Coughing often coincides with having a cold. If that's the case, it's a good idea to put drops of salt water in your nose to keep it unblocked. To obtain the correct solution, dissolve a teaspoon of salt in a large glass of lukewarm water. Apply the salt water as often as is necessary to keep your nose clear.
- If you have a tickling cough, a spoon of honey or a piece of liquorice might provide relief. Cough mixtures might help to suppress the tickling feeling; these mixtures are available over the counter at the chemist's or pharmacist's. If there's a lot of mucus in your airways, it's better not to suppress coughing with these types of mixtures as they obstruct the body's natural way of cleaning the airways.

When to contact your doctor?

Contact your doctor if:

- You've been coughing for more than two weeks;
 - You're short of breath or wheeze while breathing;
 - You cough up bloody phlegm;
 - You've also had a fever (a temperature of over 38°) for more than three days.
- If you're worried about any other symptoms, don't hesitate to consult your doctor.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor schone lucht in uw woon- en werkomgeving en vermijd slecht geventileerde of rokerige ruimtes.
- Vastzittend slijm kan een vervelend gevoel geven. Stomen met heet water kan ervoor zorgen dat het los komt. Doe in het water geen menthol, eucalyptus of kamille; dat kan juist prikkelend werken. Iets warmes drinken helpt soms ook om het slijm los te maken.
- Bij een pijnlijke of schrale keel kunnen huismiddeltjes soms helpen. Bijvoorbeeld een eetlepel honing in de mond laten smelten, iets warmes drinken of op een dropje zuigen.
De meeste middelen die u bij drogist of apotheek kunt kopen, werken niet beter dan dit soort huismiddeltjes.
- Hoesten gaat vaak samen met verkoudheid. In dat geval is het goed om uw neus open te houden door te druppelen met zout water. Eén theelepel zout in een limonadeglas lauw water is de goede verhouding. Druppel zo vaak als nodig is om uw neus open te houden.
- Bij kriebelhoest geeft een lepel honing of een dropje wel eens verlichting. Bij sommige mensen helpen drankjes die hoestprikkelers tegengaan; deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Als er veel slijm in uw luchtwegen zit, kunt u het hoesten beter niet onderdrukken met dergelijke drankjes, want dat houdt de natuurlijke schoonmaak van de luchtwegen tegen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u langer dan twee weken hoest;
- Als u benauwd bent of piepend ademt;
- Als u bloederig slijm ophoest;
- Als u naast het hoesten langer dan drie dagen koorts heeft (meer dan 38°C).

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder hoesten, juni 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers