



Hoste er kroppens måte å kvitte seg med slim eller partikler som irriterer luftveiene. Hoste kommer gjerne i forbindelse med forkjølelse, men kan også ha andre årsaker.

● **Årsaker til hoste**

- Luftveisinfeksjon
- Astma og KOLS (kronisk obstruktiv lungesykdom)
- Bivirkninger av enkelte blodtrykkssenkende legemidler (ACE-hemmere) som f. eks. Enalapril, Lisinopril og Captopril
- Røyking
- Falsk krupp og kikhoste

Skyldes hosten en infeksjonssykdom, vil den normalt gi seg etter 2 – 3 uker.

● **Hva kan man gjøre selv?**

- Drikk mye siden det kan lindre irritasjon i svelget og gjøre slimet lettere å hoste opp
- Å suge på sukkerfrie halstabletter gir også lindring



- Unngå røyking og røykfylte lokaler
- Smittestoffer spres lett når man hoster og nyser. Unngå å smitte andre – forsøk å hoste/nyse i et lommeterkle eller i armkroken. Bruk gjerne desinfiserende våtservietter for å fjerne bakterier og virus på hendene, eller vask godt med såpe og vann

● **Egenbehandling av hoste**

Vi deler gjerne hoste inn i to hovedgrupper, og disse skal behandles forskjellig.

Slimhoste er en produktiv hoste, dvs. at man hoster opp slim. I utgangspunktet skal man ikke behandle slimhoste med legemidler som undertrykker hosten, siden det er viktig at slimet kommer opp fra luftveiene. Unntaket er hvis hostingen går ut over nattesøvn. Ved slimhoste anbefales slimløsende midler som Bisolvon*1 eller Solvipect*2. (se tabell).

Tørrhoste er en irritasjonshoste hvor man ikke hoster opp slim. Denne typen hoste har i seg selv ingen funksjon, annet enn å fortelle at slimhinnene



i halsen er irriterte. Ved tørrhoste kan man bruke hostedempende midler som Noskapin*3, men ikke i mer enn 1 uke uten å kontakte lege.

● **Når bør man kontakte lege?**

- Hvis hosten ikke gir seg etter 3 uker
- Ved høy feber og hoste i mer enn 4 døgn
- Ved pustevansker og/eller stikkende smerter i brystkassen når man puster dypt inn
- Hvis det er blod i slimet som hostes opp
- Hvis hosten kan skyldes legemidler
- Hvis man gjentatte ganger får hoste om natten, eller etter fysisk anstrengelse. Dette kan være et tegn på astma
- Hvis små barn har en "gjøende" eller svært plagsom hoste
- Hvis små barn får hosteserier som kommer raskt etter hverandre, etterfulgt av en pipende lyd

Les flere behandlingsråd på www.Apotek1.no

Produktanbefaling

Til hvem	Slimhoste		Tørrhoste
	Bisolvon [®] (1)	Solvipect [®] (2)	Noskapin [®] (3)
Barn under 2 år	•	+	•
Voksne og barn over 2 år	+	+	+
Gravide og ammende	•	+	•
Magesårproblemer	•	+	+

+ egnet til egenbehandling - anbefales ikke til egenbehandling

* Reseptfrie legemidler som inneholder: (1) bromheksin, (2) guaifenesin, (3) noskapin. Les pakningsvedlegget før bruk.

Andre aktuelle produkter for hostelindring er Fribol, Repsils, Dekadin og Curamed.

MOT TØRRHÖSTE



Noskapin mikstur og tabletter brukes ved luftveisinfeksjoner og tørrhoste av voksne og barn over 2 år.

kun på
apotek

MOT SLIMHÖSTE



Solvipect slimløsende hostemikstur har god smak av lakris, og kan brukes av voksne og barn (selv de under ett år).

2011 /  rem: for 200 stk: 306061

Bare apoteket gir deg gode råd og riktig hostesaft mot tørr- og slimhoste

Noskapin[®] inneholder noskapinhydroklorid og skal ikke brukes ved graviditet eller under amming. Solvipect[®] inneholder guaifenesin. Les pakningsvedlegget nøye for bruk.

NYCOMED

08128-1 / 1421800



APOTEK 1

Vår kunnskap - din trygghet