

# → Hostemestring

En hostekule kan komme spontant. De første hostene får du som regel ikke unngått. Det er heller ikke nødvendig, da hoste er en normal refleks som har til hensikt å få opp slim eller fremmedlegemer fra luftveiene. Dersom hosten vedvarer og har lett for å komme igjen, er det et poeng å stanse den.

Lange hostekuler er slitsomme og de fører sjelden til noe nyttig, de tapper bare krefter.

Pustekontroll og støtteknikker vil ofte gi mer produktivt resultat; du får opp slim/sekret.

## SLIK KAN DU STANSE IRRITASJONSHOSTE

- Finn en god **hvilestilling**, helst sittende.
- Bruk **leppeblås/-pust** for å stagge hosten .
- Når pusten har roet seg, kan du forsøke med **2-3 støt** og se om du får opp noe slim.
- Litt **varm drikke** kan være med på å dempe irritasjonen i luftveiene.
- Hold på med dette til du synes at du har kontroll over pusten og at hosten har gitt seg.
- Du kan også forsøke å endre stilling og kanskje gå litt omkring.
- Dersom du er plaget av irritasjonshoste på natten, er det lurt å ha en kanne med varmt drikke på nattbordet, noen pastiller å suge på.

*Spør oss hvis du lurer på noe.*

*Vennlig hilsen*

*Granheim lungesykehus*

**Tlf. 915 06 200** | [www.sykehuset-innlandet.no](http://www.sykehuset-innlandet.no)