

Longpunt Haarlem 8 oktober 2015: Hoesten

door Madeleine Groetelaars en Danielle Wester, longverpleegkundigen Spaarne Gasthuis

Voor een vrijwel volle zaal hielden Mw. Groetelaars en mw. Wester een presentatie over HOESTEN. Er was deze keer zeer veel wisselwerking met de toehoorders. Hieronder vindt u in hoofdpunten een afspiegeling van wat er besproken is.

Wat is hoesten?

Hoesten is een reflexmatige explosieve uitademing, die ontstaat bij prikkeling van de luchtwegen en deze reinigt van slijm en vreemde voorwerpen. De hoestreflex bestaat uit 3 fasen:

- Inademen
- Druk opbouwen
- Uitademen (krachtige uitstoting)
- Je bent in staat om bewust te hoesten of te stoppen met hoesten.

Indeling op basis van duur:

- Acut: minder dan 3 weken
- Subacut: 3 – 8 weken
- Chronisch: langer dan 8 weken

Oorzaken van hoesten (in de bijlage vindt u een schema met symptomen, oorzaken en behandeling).

- Postnasale drip
- Astma
- Reflux
- Gevolg van bovenste luchtweginfectie
- Gebruik van ACE-remmers*
- Acute bronchitis

Besmetting voorkomen door

- Gezicht afwenden
- Hoest in armplooi in plaats van handen
- Gebruik papieren zakdoek en gooi weg na gebruik
- Handen wassen; een hand geven is namelijk besmettelijker dan een kus op de wang
- Links hoesten en rechts handen schudden (alleen in noodgevallen)
- Deurknop en andere veel gebruikte handgrepen ontsmetten met alcohol of (eventueel niet-geurende) desinfectans

Complicaties

- Bewustzijnsverlies
- Gesprongen adertjes in de ogen
- Hoofdpijn
- Reflux
- Incontinentie
- Astma-aanval
- Ribfractuur
- Vermoeidheid
- Heesheid
- In het algemeen en door al deze complicaties: verminderde kwaliteit van leven

Huffen als hulpmiddel

Een hulpmiddel bij het ophoesten van slijm is het “huffen”. In het Engels heeft het werkwoord “to huff” de betekenis van heel hard, luidruchtig uitademen. Dat gaat als volgt.

- Eenmalige krachtige huff:

- Adem iets dieper in dan je normaal zou doen.
- Adem krachtig in 1 seconde uit. Doe alsof je een spiegel laat beslaan, maar dan krachtiger. Vorm het woord huff.

- Korte stootjes:

- Adem iets dieper in dan je normaal zou doen.
- Doe alsof je met korte stootjes een spiegel laat beslaan, maar dan krachtiger. Vorm telkens het woord huff.

- Twee tot drie keer uitademen:

- Adem iets dieper in dan je normaal zou doen of haal diep adem.
- Doe alsof je een spiegel laat beslaan, maar dan krachtiger. Vorm het woord huff.
Adem net zo diep uit als je normaal zou doen. Adem weer in en herhaal dit 3 keer.

Het slijm ophoesten komt in hoestbuien die volgen op het huffen.

Bij het experimenteren om de juiste manier van ademhalen te vinden is het nuttig ondersteuning te zoeken bij een gespecialiseerde fysiotherapeut. Het Longfonds beschikt over een lijst van therapeute met kennis van zaken.

Alternatieven

- Dextril als alternatief middel (daro retard capsules) is vrij verkrijgbaar maar wordt door apothekers niet als eerste middel aanbevolen.
- Influzinc = zink + vitamine C.
- Strepsils, gorgelen met zout water, citroensap enz
- NasuMel neuszalf ook voor wondjes e.d. in de neus en bij gebruik van C-PAP apparaat
- Kamillosan producten
- Codeïne innemen (op recept); dit lost de kwaal niet op maar kan zorgen voor een hoestvrij avondje uit
- De dag beginnen met een kop hete drank zoals koffie of thee, dit bevordert het slijm ophoesten
- Flutterapparaat gebruiken om slijm los te trillen
- Voor opstartproblemen: kort werkende luchtwegverwijder
- Slijmverduuners (bijvoorbeeld fluimicil) gebruiken
- Door vernevelen en puffen krijgt het slijm de ruimte om los te komen

N.B. Melkproducten zijn niet slijmvormend, melk komt niet in de longen!

* ACE-remmers zijn geneesmiddelen die de bloeddruk verlagen en de pompwerking van het hart verbeteren. De merknamen eindigen veelal (niet altijd) op -pril. Enkele voorbeelden: Acupril, Benazepril, Captopril en Enalapril.

Bovenstaand verslag kwam tot stand zonder wetenschappelijke toetsing; er kunnen derhalve geen rechten aan worden ontleend.

Verslag: Annemarie Broek

Bijlage bij verslag Longpunt d.d. 8 oktober 2015

soort hoest	symptomen	oorzaken	behandeling
postnasale drip (snot wat naar achter in de keelholte loopt)	<ul style="list-style-type: none"> • keelschrapen • neussecreet • neuszwelling • hoesten • hoofdpijn bij bukken 	<ul style="list-style-type: none"> • allergische reactie op pollen, ontsteking van de bovenste luchtwegen, ontsteking van de holtes • snot in bovenste luchtwegen stimuleert hoestreceptoren in de keel 	<ul style="list-style-type: none"> • neusspray voor het slapen gaan, niet langer dan 1 week • antibiotica (bij bacterie, niet bij virus) • spoelen met zoutoplossing (onbeperkt) • stomen met kamillen
astma	<ul style="list-style-type: none"> • hoesten, geen piepen, • verhoogde hoestreflex • gevoeligheid • bronchiale hyperreactiviteit minder dan bij gewone astmapatiënten • diagnose: allergie, astma in de familie, histamineprovocatie testen, verbetering na inname luchtwegverwijders 	<ul style="list-style-type: none"> • erfelijkheid • beroepsziekte (inademen bepaalde stoffen) • eventueel: te vroeg geboren/te laag geboortegewicht • er wordt nog onderzoek naar gedaan 	<ul style="list-style-type: none"> • prednisontabletten • luchtwegverwijders • met of zonder ontstekingsremmers
reflux (opkomen maagzuur in de luchtwegen)	<ul style="list-style-type: none"> • hoesten bij praten en overeind komen • zuurbranden, • nachtelijk hoesten, • relatie tot bepaalde voeding 	<ul style="list-style-type: none"> • voeding (koffie, chocolade, vetten) • alcohol • verslikkingen • stimulering hoestreceptoren bovenste luchtwegen 	<ul style="list-style-type: none"> • maagzuurremmer. • niet helemaal plat slapen • gewichtsafname
na bovenste luchtweginfectie	<ul style="list-style-type: none"> • scheermesjesgevoel; kan langer dan 8 weken aanhouden 	<ul style="list-style-type: none"> • bronchiale hyperreactiviteit (toestand waarin men overmatig heftig op prikkels reageert): na infectie, verkoudheid of postnasale drip 	<ul style="list-style-type: none"> • behandeling: op proef start inhalatie medicijnen
gebruik van ACE-remmers*	<ul style="list-style-type: none"> • hoest 1 week tot 6 maanden na start inname ACE-remmer 	<ul style="list-style-type: none"> • droge kriebelhoest (komt snel op of pas veel later) 	<ul style="list-style-type: none"> • stoppen met ACE-remmer in overleg met arts
acute bronchitis	<ul style="list-style-type: none"> • symptomen: eerst een droge hoest, daarna slijm ophoesten • vaak na een verkoudheid of griep • geen aanwijzingen voor reflux of astma • actieve luchtwegontsteking • geen overgevoelige luchtwegen (bronchiale hyperreactiviteit) 	<ul style="list-style-type: none"> • acute bronchitis 235.000 gevallen per jaar • virus of bacterie (groen slijm duidt op een bacterie) • gewone bronchitis is onafhankelijk van COPD of astma 	<ul style="list-style-type: none"> • behandeling: afhankelijk van de oorzaak antibiotica/pufjes starten in overleg met arts/prednison