

Hoest:

nodig ondanks de hinder

Hoesten is een spontane of bewuste reflex. Dit fysiologisch verschijnsel vormt in feite een verdedigingsmechanisme van de luchtwegen, een soort onbewuste (zelden bewuste) en brueske uitademing waarmee we proberen de "vreemde" stoffen in onze luchtwegen "uit te drijven".

De meningen over hoest zijn verdeeld. Een hoest kan bijzonder verontrustend zijn als hij onverwacht opduikt en gepaard gaat met borstpijn, dyspneu (ademnood of pijnlijke ademhaling) of aanzienlijke expectoratie (het ophoesten van fluïmen).

Een verstokte roker zal hoesten daarentegen verwaarlozen en als normaal beschouwen omdat hij bang is zijn rookgewoonten te moeten opgeven. Als een hoest aanhoudt, kan hij bijzonder uitputtend worden en rust en slaap beletten.

■ EEN COMPLEX "FILTER" SYSTEEM OM ONZUIVERHEDEN EN BACTERIËN WEG TE WERKEN

Om onze luchtwegen te beschermen tegen bacteriën, virussen, stof of andere ongewenste stoffen, is ons lichaam uitgerust met een uitmuntend "filtersysteem":

1. De neus: het eerste afweermecanisme

De neus vertolkt een voorname rol bij de bescherming van de luchtwegen. Hij leidt de lucht immers niet alleen naar de andere luchtwegen, maar bovendien verwarmt, bevochtigt en zuivert hij haar. De ingeademde lucht komt in contact met alle delen van de neusholte. De zwevende deeltjes in de lucht komen in aanraking met de wanden van de neusholte en worden opgevangen door het slijm. Vervolgens wordt dit slijm samen met de onzuiverheden door de trilharen naar de keel geleid waar het wordt ingeslikt.

2. Het mucociliair zuiveringssysteem: de tweede verdedigingslinie

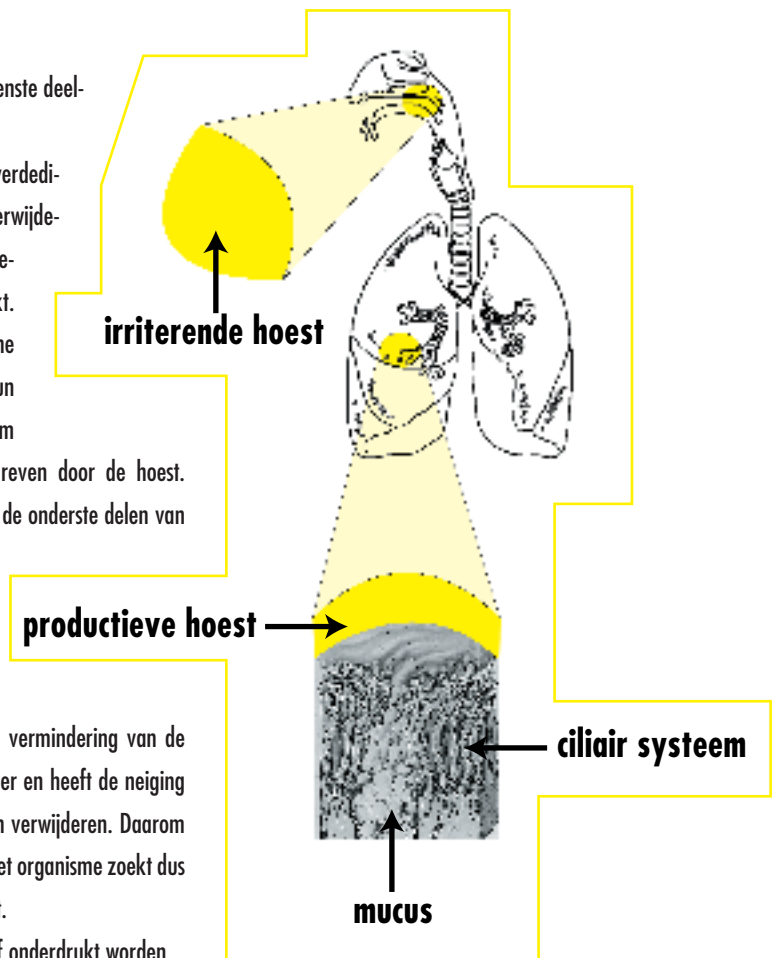
Hoewel de neus een uitmuntende bescherming biedt, kunnen bepaalde ongewenste deeltjes toch nog in de luchtwegen doordringen, bijvoorbeeld langs de mond.

Om dit op te vangen vormt het mucociliair zuiveringssysteem een tweede verdedigingslinie. Het biedt de laatste bescherming voor de longen en zorgt voor de verwijdering van stoffen die zich reeds in de luchtwegen bevinden. Deze taak wordt opgenomen door het slijm dat door het slijmvlies in de bronchiën wordt aangemaakt. Aan de oppervlakte van dit slijmvlies bevinden zich duizenden microscopische kleine trilhaartjes die het slijm stap voor stap naar de mondholte vervoeren. Hun werking is min of meer vergelijkbaar met een roltrap. Vervolgens wordt het slijm doorgeslikt en afgebroken door de zure maagsappen of wordt het uitgedreven door de hoest. Het tweede verdedigingsmechanisme verhindert dus dat "ongewenste" stoffen de onderste delen van de longen bereiken. Het slijm speelt een fundamentele rol in de bescherming van de onderste luchtwegen tegen aanvallen van buitenaf.

3. Wanneer infectie optreedt...

Bij bepaalde aandoeningen van de luchtwegen (bijv. griep) zwellen de slijmvliezen op en produceren ze meer slijm. De mucociliaire werking verandert: vermindering van de trilhaarwerking, het geproduceerd slijm wijzigt... Het wordt dikker en kleveriger en heeft de neiging zich op te hopen. Zo wordt een hoest uitgelokt die het slijm moet uitdrijven en verwijderen. Daarom wordt deze vorm productieve hoest genoemd: hij helpt de secreties uitdrijven. Het organisme zoekt dus een manier om zich te ontdoen van slijm dat diverse ongewenste stoffen bevat.

Dit legt uit waarom een productieve hoest of vette hoest niet mag afgeremd of onderdrukt worden.



Hoest

■ SOORTEN HOEST

1. Droge hoest of prikkelhoest

Droge hoest is niet-productief en irriterend. Hij heeft een hogere klank en lijkt op blaffen en situeert zich meestal ter hoogte van de keel.

2. Vette hoest

De productieve of vette hoest (zoals hierboven beschreven) komt het meest voor. Hij wordt gekenmerkt door een diepe klank en gaat gewoonlijk gepaard met het opheesten van slijm of fluïmen, die soms bewust of onbewust worden ingeslikt. Men spreekt ook wel van een diepe hoest of "borsthoest".

■ OORZAKEN VAN HOEST

Hoest kan het gevolg zijn van talrijke omstandigheden en factoren. De meest voorkomende oorzaken zijn irritatie en ontsteking van de luchtwegen:

- Het toevallig inademen van sigarettenrook, prikkelende gassen, chemische dampen, stof of andere verontreinigingen kan de zenuwuiteinden van de luchtwegen irriteren. Ook het "verkeerd inslikken" van een vreemd lichaam zoals een pinda of een stuk voedsel (waardoor het in de luchtpijp terecht komt) veroorzaken die irritatie. In dat geval voorkomt hoesten verstikking.
- Ontstekingen van de luchtwegen worden gewoonlijk veroorzaakt door virale of bacteriële infecties. Afhankelijk van de plaats van de infectie onderscheidt men rhinitis (in de neus), laryngitis (strottenhoofdontsteking), tracheïtis (luchtpijpontsteking), bronchitis en longontsteking.
- De hoest kan ook een zenuwreactie zijn. We spreken dan van een "nerveuze hoest". Die komt vooral voor in een welbepaalde context zoals het werk of een inspanning. Hij ontstaat uit ergernis, onrust,... Bij kinderen wordt dit soort hoest vaak in verband gebracht met stress.
- De hoest kan ook te wijten zijn aan een allergische reactie. In dat geval gaat het verschijnsel vaak gepaard met rhinitis of ademruis en is het seizoensgebonden. Zowel bij allergisch als niet-allergisch astma wordt hoesten veroorzaakt door bronchospasmen. Dit is een tijdelijke vernauwing van de bronchiën.
- Bij sommige personen wordt hoesten veroorzaakt door uiteenlopende voorvallen of factoren zoals koude, spreken, bepaalde houdingen, eten of drinken. Zo kan door voeding uitgelokte hoest, maagoprispingen in de hand werken. Een door koudeblootstelling veroorzaakte hoest is soms te wijten aan astma.

■ HOE PAKT MEN HOEST AAN

Er bestaan twee soorten behandeling afhankelijk van het type hoest:

1. Bij prikkelhoest: antitussiva, die de hoest onderdrukken.
2. Bij productieve hoest: expectorantia, (mucolytisch en mucoregulerend) die helpen bij de uitdrijving van het met ongewenste stoffen verontreinigend slijm.

1. Droge hoest: antitussiva

Antitussiva remmen een nutteloze en irriterende hoest af. De voorkeur gaat uit naar

producten met één enkel actief bestanddeel die geen negatief effect hebben op de ademhaling.

De antitussiva, die het hoesten bedaren, zijn uiteraard af te raden in geval van productieve hoest. In dat geval kunnen ze de ademhaling soms ernstig belemmeren. Een productieve hoest moet worden verholpen en de afvoer van abnormale secreties moet worden gestimuleerd.

2. Productieve of vette hoest: expectorantia (mucolytica en mucoregulatoren)

In tegenstelling tot de antitussiva pakken de expectorantia de oorzaak van het hoesten aan: het teveel aan mucus.

Men onderscheidt mucolytica en mucoregulatoren. Mucolytica maken het slijm minder dik en minder kleverig en verdunnen dus het slijm dat in de bronchiën aanwezig is. Ze zijn vooral aangewezen in geval van taai en kleverig slijm dat moeilijk te verwijderen is. Mucoregulatoren bevorderen de afscheiding van dunner slijm en vergemakkelijken op die manier de werking van het zuiveringsmechanisme.

■ AANVULLENDE RAADGEVINGEN

- Om van een productieve slijmhoest verlost te raken, moet U voldoende drinken. Een juiste hydratatie bevordert namelijk de expectoratie. Zo kan ook het bevochtigen van de lucht nuttig zijn.
- Om een droge hoest te bestrijden kiest U best een geneesmiddel met één enkel actieve stof en vermijdt U best de krachtige producten (vooral de geassocieerde preparaten) omdat ze gepaard gaan met een volkomen nutteloos, kalmerend effect (slaperigheid).
- Neem geen antitussivum bij productief hoesten.
- Bij sommige bijkomende symptomen van hoest (gekleurde fluïmen, pijn,...) of als het hoesten langer aanhoudt dan 8 dagen, is het ten sterkste aangeraden uw huisarts te raadplegen.
- Vermijd actief (roker) en passief (in ondergerookte ruimten) roken.

VOOR U PERSOONLIJK DE RAADGEVINGEN VAN UW ARTS: