

PITKITTYNUT YSKÄ

Yskänrefleksi suojaa hengitysteitä. Mikäli ruokaa tai nestettä on menossa henkitorveen (tai joutunut henkitorven puolelle), yskä pyrkii poistamaan henkitorvesta sinne kuulumattomat aineet tai vierasesineet.

Hengitystieinfektion yhteydessä yskiminen irrottaa limaa keuhkoputkista. Infektion yhteydessä yskä liittyy myös kurkunpään ja nielun ärsytykseen. Hengitystieinfektion yhteydessä yskä voi jatkua viikkoja.

Pitkittyneeksi yskäksi kutsutaan yskää, joka on kestänyt yli kahdeksan viikkoa.

Pitkittyneen yskän syyt tulee aina mahdollisuuksien mukaan selvittää ja hoitaa (pitkittynyt infektio, astma, refluksi).

Aina pitkittyneen yskän syy ei selviä, silloin yskän taustalla voi olla kurkunpään yskärefleksin herkistyminen. Yskiminen ja rykiminen (kurkun selvittely) voivat vahingoittaa kurkunpäättä ja äänihuulien limakalvoja. Tästä syystä turhaa yskimistä kannattaa pyrkiä välttämään. Näin voidaan mahdollisesti välttyä pitkittyneeseen yskään liittyviltä ääniongelmilta.

Ohjeita yskimisen vähentämiseen:

- Huomioi tapasi yskiä tai rykiä. Pidä kirjaa yskimisestä ja pyri tietoisesti vähentämään sitä. Voit tarvittaessa pyytää läheisiäsi muistuttamaan sinua yskimisen ja rykimisen välttämisestä.
- Opettele tunnistamaan yskää ennakoivat oireet ja tuntemukset, kuten kutinan tunne kurkunpäässä. Yskimisen sijaan, nielaise vettä. Juo vettä riittävästi, päivittäin noin 2 litraa (THL:n suositus).
- Pyri korvaamaan yskiminen rennolla, hitaalla hengityksellä - nenän kautta sisään ja hitaasti suun kautta. Sisäänhengityksessä nielun ja kurkunpään lihakset tulee olla rentoina ja hengitys tuntua palleassa. Uloshengitystä voit kokeilla katkoa muutaman kerran

rauhallisessa tahdissa tai tuottaa ulos hengittäessä kevyttä, pitkää sihinää, ikään kuin venyttäisit s: ää. Sihinän voi uloshengityksessä korvata myös suipistettujen huulten läpi puhaltamisella tai nyrkkiin puhaltamisella.

- Mietojen pastillien imeskely voi helpottaa hetkellisesti, mutta myös pitkään käytettynä pahentaa kurkun yliärtyvyyttä. Vältä väkeviä kurkkupastilleja. Vältä ruoka-aineita, jotka tuntuvat lisäävän ärsytystä kurkussa sekä limaisuuden tunnetta nielussa ja kurkunpäässä. Vältä alkoholia ja kofeiinia sisältäviä juomia, sillä ne kuivattavat elimistöä ja siten kurkunpään limakalvojakin.
- Mikäli joudut yskimään, tee se mahdollisimman pehmeästi.
- Voit kokeilla höyryhengitystä viileällä höyryllä.
- Voit myös kosteuttaa talvikaudella huoneilmaa ilmankostuttimella, esimerkiksi nukkuessasi. Muista puhdistaa kostutin säännöllisesti sekä seurata sisäilman kosteutta. Talvella huoneilman kosteus ei saisi ylittää Rh 40%.