

Chronische hoest: wat als je maar blijft hoesten?

Eén op de tien mensen heeft last van chronische hoest.



Dag en nacht moeten hoesten, gek word je ervan. Als je last hebt van chronische hoest, dan heeft dit veel impact op je dagelijks leven: van eenzaamheid tot rug- en buikpijn. Gelukkig weten artsen er steeds meer over en zijn er zelfs speciale hoestpoli's, waar verschillende zorgverleners samenwerken.

Je hebt last van chronische hoest als je langer dan acht weken hoest, of wanneer de hoest vaak terugkomt. Ongeveer één op de tien mensen heeft hier last van, [vertelt dr. Jan Willem van den Berg](#), longarts in Isala en oprichter van hoestpoliklinieken in Zwolle, Delft en Geldrop. Toch gaan mensen met (chronische) hoestklachten niet snel naar de huisarts. Zonde, want volgens Van den Berg is er veel aan te doen.

'Driekwart van onze patiënten heeft veel minder last van het hoesten
'We kunnen niet alle klachten genezen, maar een groot deel verbetert wel', [vertelt Van den Berg aan het Longfonds](#). 'Driekwart van onze patiënten heeft veel minder last van het hoesten. Als een patiënt bij ons komt, kijken we eerst of we de oorzaak kunnen vinden. Vervolgens proberen we verschillende behandelingen uit. Van puffers tot medicijnen die de zenuwen tot rust brengen. Ook komen er nieuwe medicijnen aan. Onderzoek laat zien dat met twee tabletten per dag lang en onverklaarbaar hoesten minder wordt. Dat geeft hoop.'

Oorzaken van chronische hoest

Chronische hoest kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaken van chronische hoest, zijn:

- [astma](#)
- oprispend maagzuur
- verstopte neus- en bijholten

Het kan ook gaan om een virusinfectie, of een bijwerking van bloeddrukmedicijnen (zoals bij ACE-remmers). Deze aandoeningen of symptomen zijn meestal goed behandelbaar, waardoor chronische hoest niet altijd permanent of ongeneeslijk hoeft te betekenen.

Soms heeft het hoesten een ernstigere oorzaak, zoals [COPD](#) of een andere longziekte. Bel bij zorgen over je gezondheid altijd je huisarts. Die kan je verder helpen of indien nodig doorverwijzen naar de juiste specialist.

Behandeling bij hoestpolikliniek

Ben je vanuit je huisarts doorverwezen naar een [hoestpolikliniek](#)? Dan wordt er eerst onderzocht wat bij jou de oorzaak is voor het hoesten. Dit onderzoek bestaat onder andere uit röntgenfoto's van hart en longen, en van de neusbijholtes. Daarnaast wordt er bloed- en longfunctieonderzoek gedaan. Afhankelijk van de oorzaak, zijn er meerdere behandelingen mogelijk, zoals medicijnen, puffers en logopedie.

Nu (even) van je hoest af? Probeer deze 5 tips

1. Drink water zodat de keel vochtig blijft. Ook thee met honing kan (tijdelijk) helpen.
2. Neem een dropje of pepermuntje. Dat werkt verzachtend voor de keel.
3. Zorg voor frisse lucht in huis. Slaap ook 's nachts met het raam open.
4. Heb je een verstopte neus? Gebruik een neusspoeling met zout water om de neusholten open en schoon te houden.
5. Maak je huis schoon en (zoveel mogelijk) stofvrij. Stof kan de hoestprikkel namelijk erger maken.