



[Hosta och slem i luftvägarna](#)

Bronkiektasier innebär att delar av luftrören har blivit förstörade, ofta på grund av en annan sjukdom. Då samlas mycket slem i luftrören. Man hostar mycket och är känsligare för infektioner. Det finns mycket du kan göra själv för att må bättre. Det finns också behandling som lindrar och förebygger besvär.

Det är ovanligt att få bronkiektasier.

Oftast kan man inte helt bli av med sjukdomen.

Bronkiektasier smittar inte.

Den här texten handlar om bronkiektasier hos vuxna. Det är ovanligt att barn får bronkiektasier.

Ofta går det att inte säga varför någon får bronkiektasier. Men hos en del beror det på något av följande.

- Gener som du ärvt, som vid [cystisk fibros](#).
- Upprepade eller allvarliga infektioner, till exempel [kikhosta](#), [RS-virus](#) eller [lunginflammation](#).
- En autoimmun sjukdom, till exempel [reumatoid artrit](#).
- Nedsatt [immunförsvar](#) på grund av vissa sjukdomar eller behandlingar.
- Skadliga gaser som du har andats in under en längre tid, till exempel vid vissa yrken.
- En lungsjukdom, till exempel [KOL](#) eller svår [astma](#).

Det är vanligt med följande symtom om man har bronkiektasier:

- Hosta som inte går över.
- Mycket slem i luftrören.
- Väsande andning.

Det kan komma lite blod när man hostar.

Om du har haft sjukdomen länge kan du också ha lättare att bli andfådd och trött. Du kan få ont i bröstkorgen eller lederna.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du tror att du har bronkiektasier. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta mottagningen där du får behandling om du har bronkiektasier och får mer besvär.

Du får berätta om dina besvär. Sedan behöver du bli undersökt på olika sätt för att ta reda på mer om dina besvär.

Läkaren lyssnar på lungorna med stetoskop. Hen kan också knacka med fingret över lungorna och lyssna på ljudet.

Läs mer om [kroppsundersökning hos läkare](#).

Du kan få blåsa i en apparat för att ta reda på hur dina lungor fungerar. Undersökningen kallas [spirometri](#).

Du kan få [lämna blodprov](#) för att ta reda på om du har en infektion eller en inflammation kroppen.

Ett prov med slem från luftvägarna kan visa vad dina besvär beror på. Slemmet kallas sputum.

För att kunna ta provet behöver du hosta upp slem. Provet ska inte komma från saliv. Du får veta hur du ska göra av vårdpersonalen.

Du som redan har diagnosen bronkiektasier kan behöva lämna sputumprov varje gång du får en infektion. När du vet hur du ska göra, kan du ta provet hemma och skicka in det. Det är enklast att göra provet på morgonen. Gör som du har fått lära dig av vårdpersonalen. Du kan även använda dig av ett [PEP-hjälpmedel](#) om du har ett sådant.

Här kan du läsa några [råd för att hosta upp slem](#).

Du behöver bli undersökt med [datortomografi](#) om läkaren tror att du har bronkiektasier.

Du kan behöva bli undersökt med [lungröntgen](#) för att ta reda på om du har någon annan sjukdom.

Med behandling går det att lindra och förebygga besvär.

Om du har en grundsjukdom, är det viktigt att du får behandling för den. Med grundsjukdom menas den sjukdom som kan vara orsaken till att du har bronkiektasier.

En fysioterapeut kan lära dig olika tekniker och övningar som bland annat kan hjälpa dig med följande:

- Att hosta så att du får upp slemmet i luftvägarna.
- Att andas lättare.

Här är några råd om hur du kan [andas lättare vid lungsjukdom](#).

Slemmet i luftrören kan lossna lättare med hjälp av en saltlösning som du ska andas in.

Läs mer om [läkemedel som du andas in genom munnen](#).

Ett så kallat PEP-hjälpmedel kan också göra att det blir lättare att få upp slemmet.

Läs mer om [att få hjälpmedel för andningen](#).

Du har lättare att få infektioner om du har bronkiektasier. Då kan du få mer besvär. Du kan behöva behandling med [antibiotika](#).

Det är vanligt att behöva behandling med antibiotika i två till tre veckor, ibland längre. Det är viktigt att inte sluta i förväg med antibiotika, även om du mår bättre innan du är klar med behandlingen.

Läkaren kan ge dig [recept](#) på antibiotika när du inte har någon infektion. Då kan du börja med behandlingen så fort som möjligt om du får mer besvär.

Det är ovanligt att det går att operera bort de luftrör som är förstörade, så att man blir av med sjukdomen. Det går bara om de förstörade luftrören finns i en avgränsad del av lungan. De flesta med bronkiektasier har förstörade luftrör i flera delar av lungorna, och då går det inte att operera.

Läs mer om [lungoperation](#).

Be läkaren om en behandlingsplan. Den kan innehålla följande:

- Vilken behandling du behöver.
- [Vad du kan göra själv för att må bättre](#)
- Vilka återbesök som behövs.
- Vad du ska göra om du får mer besvär.
- Vem du kan kontakta om det är kväll, helg eller om du är bortrest.

Det är olika hur livet påverkas av att ha bronkiektasier. Det kan bero på om du samtidigt har någon annan sjukdom som du också behöver behandling för.

En del har inte så mycket besvär. För andra påverkas livet mycket.

Det finns mycket du kan göra själv för att lindra och förebygga besvär.

Du behöver se till att få upp slemmet ur luftvägarna varje dag. Det gäller även om du inte har så mycket slem. Det är olika från person till person om man behöver få upp slem en gång om dagen, eller flera gånger. Tillsammans med fysioterapeuten tar du reda på vad som blir bäst för dig.

För att få upp slemmet behöver du göra de övningar du har fått lära dig. Planera in när du ska göra övningarna.

Se till att du har vad du behöver för att få upp slem även om du inte är hemma. Det kan till exempel vara:

- Torkpapper.
- Plastpåsar att slänga pappret i.

- Dina läkemedel eller hjälpmedel.

Ta reda på hur bra du kan må. Ett sätt är att föra dagbok över dina besvär och vad du gör som kan påverka hur du mår. Det kan till exempel vara vilka sorts övningar du har gjort för att få upp slem, eller hur ofta du har gjort övningarna.

Genom att få kunskap om dina besvär vet du tidigt om du börjar må sämre. Då kan du [kontakta vården](#) utan att vänta onödigt länge.

Ät och drick så att du mår bra. Det gör att du orkar mer, till exempel om du får en infektion.

Läs mer om att [äta för att må bra](#).

Var fysiskt aktiv på ett sätt som känns bra för dig. Det gör att du orkar mer. Att röra på sig kan också göra att slemmet i luftvägarna lossnar lättare.

Läs mer om hur [du kan komma igång med vardagsmotion](#).

Om du är van att träna, kan du fortsätta att göra det. Anpassa träningen om det behövs för att det ska kännas bra.

Du som röker har mycket att vinna på att sluta. Det minskar besvären. Det minskar också risken att sjukdomen blir allvarligare.

Ta hjälp om du behöver. Du kan få hjälp med motivationen och att förbereda dig att sluta, både i form av samtal och med läkemedel. Du kan få hjälp även om du får återfall och börjar röka igen.

Läs mer om [hjälp att sluta röka](#).

Du har lättare att få infektioner. Så här minskar du risken att bli sjuk:

- Undvik att träffa någon som är sjuk.
- [Tvätta händerna](#).
- Vaccinera dig när du rekommenderas att göra det, till exempel mot [influenza](#), [covid-19](#) och [pneumokocker](#).

Du kan ha besvär fast du har gjort dina övningar och fått upp slem.

Det kan kännas jobbigt om du behöver hosta när du är tillsammans med andra. Det kan också låta mycket när du andas.

Berätta för omgivningen att du har bronkiektasier. De flesta kommer att visa förståelse.

De mindre luftrören är förstörade om man har bronkiektasier.

När du andas transporteras luften genom luftvägarna. Luftvägarna förgrenas i lungorna i allt mindre luftrör. Luftrör är samma sak som bronker.

I luftrören bildas hela tiden slem. Slemmet fångar upp de bakterier, virus och partiklar som du kan få i dig när du andas.

Slemmet förs bort av de så kallade flimmerhåren på luftrörens insida. Flimmerhåren gör att du kan hosta upp slemmet.

Att ha bronkiektasier innebär att de mindre luftrören har blivit förstörade. Då kan flimmerhåren inte föra bort slemmet.

Det blir svårare att hosta upp slemmet, som stannar kvar i luftrören. Det ökar risken för infektioner.

Säg till läkaren om du behöver behandling och tror att du är gravid eller om du ammar. Graviditet och amning kan till exempel påverka vilken antibiotika du kan använda vid en infektion.

Berätta också för barnmorskan om du har bronkiektasier.

De flesta kan vara gravida och föda som vanligt. Om du har stora besvär kan du behöva komma till [specialistmödravården](#).

Att ha bronkiektasier kan orsaka följsjukdomar efter ett tag. Du kan förebygga och lindra dem. Det finns hjälp om du behöver. Här är några exempel.

Att hosta mycket kan göra att du får besvär med [urininkontinens](#). Du kan lindra och förebygga besvär genom att [träna bäckenbotten](#). Det finns också [hjälpmedel om du läcker urin](#).

Att känna sig mycket trött är vanligt när man har en sjukdom. Tröttheten vid bronkiektasier kan ha olika orsaker, till exempel något av följande:

- Du har mycket besvär med hosta och andfåddhet.
- Du har svårt att sova på grund av sjukdomen.
- Du får i dig otillräckligt med näring.
- Din ork räcker inte till allt du vill eller behöver göra.

Läs mer om [trötthet vid sjukdom](#). Du får veta vad du kan göra, och vilken hjälp du kan få om det behövs.

Det kan kännas svårt att veta att man har en sjukdom som inte går över. Att ha mycket besvär och ofta få infektioner kan göra att man mår psykiskt dåligt. Det är lätt att känna sig ensam.

De flesta mår bättre även psykiskt genom att följa råden om [vad man kan göra själv](#).

Läs mer om hur [du kan lindra till exempel oro, nedstämdhet och ångest](#)

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#). Om du behöver [hjälpmedel](#) ska du få information om vad som finns och hur du får det.

Du kan få en [fast vårdkontakt](#) om du har kontakt med många olika personer inom vården. En fast vårdkontakt är en person som bland annat hjälper till med att samordna din vård.

Senast uppdaterad:

2024-08-29

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Helena Almer, läkare, specialist på lungsjukdomar och allergisjukdomar, Stockholm

Att röra på dig mer kan göra att du mår bättre på flera olika sätt. Men det kan kännas svårt innan du har kommit i gång. Genom att få in lite rörelse i vardagen tar du ett första steg mot att börja träna.

Här kan du läsa om olika sorters hjälpmedel och hur det går till att få dem.

För att logga in på 1177 behöver du ha en e-legitimation, antingen BankID eller Freja+.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).