



[Hosta och slem i luftvägarna](#)

Hosta är ett sätt för luftvägarna att försöka göra sig av med sådant som irriterar. Oftast beror hostan på en förkylning och då går den över av sig själv, även om det kan ta flera veckor. Hosta kan också bero på andra sjukdomar i luftvägarna eller lungorna, eller att luftvägarna irriteras av till exempel rök.

Den här texten handlar om hosta hos vuxna och barn över 12 år. Är ditt barn yngre än så kan du läsa texten [Hosta hos barn](#).

Det finns många orsaker till att du har hosta. Här är några av de vanligaste:

- förkylning
- luftrörskatarr
- covid-19.

Andra sjukdomar som kan ge hosta:

- lunginflammation
- KOL
- astma.

Hosta kan låta och märkas på olika sätt beroende på vad som är orsaken. Hostan kan till exempel vara torr eller mer slemmig. Du kan också hosta mer vid vissa tillfällen, som på morgonen eller på natten. Du hostar oftast mer när du ligger ner eller anstränger dig fysiskt.

Hosta är en reflex för att få bort skadliga ämnen som du har andats in. Om ett ämne irriterar slemhinnorna i luftvägarna skickas en signal till hostcentrum i hjärnan. Från detta centrum sänds sedan signaler till olika muskler i bukväggen och mellangärdet och du börjar hosta.

När slemhinnan irriteras bildas mer slem. Genom att hosta upp slemmet kan du göra dig av med det som irriterar luftvägarna.

Hostan kan ibland fortsätta ett tag efter det att en förkylning gått över. Det beror oftast på att slemhinnorna fortfarande är känsliga.

Stanna hemma tills du mår bättre om du känner dig sjuk.

Det kan vara jobbigt att hosta länge, särskilt om du hostar på natten och får svårt att sova. Det finns flera saker du kan göra själv för att lindra hostan vid till exempel en förkylning.

- Drink ordentligt. Vätska gör att slemmet blir mindre segt och lättare att hosta upp. Varm dryck verkar ofta lenande i svalget. Har du rethosta på natten kan det hjälpa att dricka lite vatten när hostan kommer.
- Hostar du på natten kan det hjälpa att höja sängens huvudända. Bädda med några extra kuddar under huvudet. Det kan kännas skönare för ryggen om du lägger kuddarna under madrassen.
- Undvik att vara i rökiga miljöer eftersom rök ofta gör hostan värre. Om du själv röker finns det många fördelar med att [sluta röka](#).

Det är inte vetenskapligt bevisat att receptfria hostmediciner har någon tydlig effekt. Men en del tycker att de hjälper. På apoteket finns receptfria hostdämpande och slemlösande läkemedel att köpa. Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet noskapin kan ha viss effekt om du har rethosta och svårt att sova.

Att dricka mycket brukar vara lika effektivt som slemlösande läkemedel. Det finns även receptbelagda läkemedel mot hosta, som skrivs ut av en läkare.



Några tips på hur du kan lindra din hosta.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/27CC8WXAFB](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/27CC8WXAFB)

Några tips på hur du kan lindra din hosta.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har haft hosta i mer än fyra veckor och hostan inte verkar avta.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har haft hosta och feber i mer än fyra dygn.
- Det kommer blod när du hostar.
- Du tror att du har kikhosta och umgås nära barn som är yngre än ett år.
- Du tror att du har kikhosta och är gravid efter vecka 27.

Du behöver inte söka vård någon annanstans om det är stängt. Vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

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 genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) så snart det går om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har hosta och har tungt att andas.
- Du hostar och har ont i bröstkorgen när du andas in djupt.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring 112 om något av följande stämmer:

- Du har fått något i luftstrupen som du inte kan hosta upp.
- Du har hosta och får samtidigt mycket svårt att andas.

Det är oftast infektioner i luftvägarna som ger hosta.

Hosta är ett vanligt symtom vid olika virusinfektioner. Sjukdomar som förkylning och luftrörskatarr orsakas oftast av olika typer av virus. Influensa orsakas alltid av virus. Virusinfektioner är mycket vanliga under framför allt hösten och vinterhalvåret.

En [förkylning](#) ger ofta besvär som hosta, ont i halsen och snuva. Du känner dig ofta trött, slö och har ibland feber. Du känner dig vanligtvis bättre efter fyra till fem dagar. Hostan kan finnas kvar i några veckor till efter att de andra besvären försvunnit, men sällan längre än fyra veckor.

[Covid-19](#) påminner ofta om en förkylning eller influensa. Feber och hosta är vanligt. Du kan också bland annat få ont i halsen, huvudvärk eller ont i muskler och leder. Besvären brukar gå över av sig själv. En del får andningsbesvär och kan behöva vård på sjukhus. En del rekommenderas [vaccination mot covid-19](#) för att minska risken att bli allvarligt sjuk.

En [luftrörskatarr](#) börjar ofta som en förkylning. Inom några dagar får du också hosta som kan vara slemmig eller torr och retande. Ibland gör det ont bakom bröstbenet, framför allt när du hostar. Bildas det mycket slem, eller om luftrören reagerar med kramp, kan du få svårare att andas och ibland hörs ett pipande ljud från luftrören. Infektionen läker av sig själv, men du kan fortsätta hosta i upp till fyra veckor efter att de övriga symtomen har försvunnit.

En [influensa](#) kan ge svårare symtom med hög feber, hosta, huvudvärk och ont i kroppen under flera dagar. Febern brukar ofta vara runt 39–40 grader och finnas kvar i upp mot en vecka. En influensa går oftast över på två veckor, och du kan vara trött i flera veckor efteråt. För personer med vissa andra sjukdomar kan influensan bli allvarlig. Personer som ingår i en riskgrupp bör [vaccinera sig mot influensa](#) varje år.

En [lunginflammation](#) orsakas oftast av bakterier. Ofta börjar den som en vanlig förkylning, men besvären förvärras i stället för att bli bättre efter fyra till fem dagar. Slemhosta är vanligt och det brukar göra ont när du andas. Du har nästan alltid feber vid en lunginflammation.

[Kikhosta](#) är inte en vanlig orsak till hosta. Vuxna och ungdomar kan få kikhosta trots att de är vaccinerade eller tidigare har haft kikhosta. Symtomen är vanligtvis en långdragen rethosta eller slemhosta.

Umgås du nära barn som är yngre än ett år är det extra viktigt att du söker vård om du tror att du har kikhosta. Då kan du få [antibiotika](#) för att minska smittsamheten.

Långvarig hosta eller att du börjar hosta när du anstränger dig kan tyda på [astma](#). Det vanligaste symtomet vid astma är att det känns tungt att andas. Besvären kan också utlösas av att du kommer i kontakt med något du är allergisk mot, till exempel [pollen](#) eller [pälsdjur](#).

Har du känsliga luftrör kan olika typer av starka dofter som parfymer, cigarettrök eller blommor irritera luftrören så du börjar hosta. Andra besvär vid [doftöverkänslighet](#) är snuva och rinnande ögon. Hur stora besvären är varierar från

person till person.

[Halsbränna](#) orsakas av att magsaft kommer upp till matstrupen från magsäcken. Det kan också ge sura uppstötningar och hosta. Det finns flera saker du kan göra själv för att minska besvären. Du kan till exempel undvika mat som du vet ger besvär. Undvik också att äta sent på kvällen.

Det finns också [receptfria läkemedel](#) som du kan använda tillfälligt.

Lungsjukdomen [KOL](#) beror oftast på rökning. KOL är ovanlig hos personer som inte har rökt eller är yngre än 40 år. Ett av de vanligaste symtomen vid KOL är hosta. Det är också vanligt att bli andfådd, känna sig trött och orka mindre. Besvären vid KOL utvecklas långsamt under flera år.

Det finns fler sjukdomar i lungorna och hjärtat som kan ge hosta. Ofta får du då också andra tydliga symtom, men inte alltid. Det är därför viktigt att söka vård om du har hostat under flera veckor utan någon tydlig orsak.

Här är några exempel på andra sjukdomar som kan ge hosta:

- [hjärtsvikt](#)
- [lungcancer](#)
- [blodpropp i lungan](#)
- [sarkoidos](#)
- [tuberkulos](#).

Det kan finnas fler orsaker till hosta förutom sjukdomar.

Du kan hosta om något du har ätit hamnar i luftstrupen. Det kan vara ett livshotande tillstånd om biten har satt sig så att luften inte kommer ner i lungorna.

Försök att hosta upp det som har fastnat i halsen. Ta någon i närhet [till hjälp](#). Du eller någon i din närhet måste ringa 112 om du inte kan hosta upp det som har fastnat.

Damm och mycket kall luft är exempel på sådant som kan irritera luftvägarna och ge hosta.

Du kan få plötslig hosta om du har andats in gas som irriterar luftvägarna eller kemikalier som till exempel tändvätska eller fotogen. Då kan också en så kallad kemisk lunginflammation utvecklas inom några timmar. Den behandlas på sjukhus.

Vissa läkemedel kan orsaka rethosta. Hostan kan komma snabbt, men även när du har använt läkemedlet i flera månader. Det gäller framför allt vissa läkemedel som används vid högt blodtryck och hjärtsvikt. De kallas för ACE-hämmare.

Hostan kommer oftast inte på en gång när du börjar med läkemedlet. Är hostan besvärande kan du få byta läkemedel.

Ibland går det inte att hitta någon tydlig orsak till hostan, och ibland sitter hostan kvar trots att sjukdomen som orsakade hostan har läkt.

På vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen får du berätta om dina symtom. Därefter undersöker läkaren dig.

Vid undersökningen tittar en läkare i halsen och svalget med hjälp av en lampa. Läkaren håller ned tungan med en platt träpinne för att kunna se svalget bättre. Hen lyssnar på ditt hjärta och dina lungor.

Ibland behövs det svar från [blodprover](#) för att läkaren ska kunna bedöma vad som orsakar din hosta. Det är vanligt med hosta om du har en virusinfektion, men ibland kan du även ha en bakterieinfektion. En läkare kan ta prov från svalget för att göra en bakterieodling.

Ibland behöver dina [lungor röntgas](#) för att läkaren ska kunna se vad hostan beror på. Ibland undersöks du också med skiktröntgen, så kallad [datortomografi](#).

Du kan få genomgå en [lungfunktionstest](#) om läkaren tror att du har till exempel astma eller KOL. Testen går att göra på flera olika sätt, men de vanligaste metoderna kallas spirometri och PEF-mätning.

Vid en [allergiutredning](#) får du svara på frågor om dina besvär. Det räcker ofta för att läkaren ska kunna ställa diagnos. Ibland kan också ett blodprov tas eller ett så kallt pricktest.

Du behöver oftast undersökas mer om du har mer ovanliga orsaker till hostan.

Har du svåra besvär under lång tid och läkaren inte har hittat någon orsak kan du behöva göra en [bronkoskopi](#). Då undersöker läkaren dina luftrör och lungor med hjälp av ett särskilt instrument som förs ner i luftrören.

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](#).

Det finns ingen åldersgräns för när ett barn kan ha inflytande över sin vård. Barnets möjlighet att [vara delaktig](#) beror på barnets mognad.

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i sin vård. För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att du som vuxen och [barnet förstår den information ni får av vårdpersonalen](#)

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](#).

Senast uppdaterad:

2023-11-23

Redaktör:

Klara Johansson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Teknisk producent:

Studio Kupol

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](#).