



[Röst och tal](#)

När du är hes låter din röst inte som vanligt. Det är vanligt att bli hes vid en förkylning, men det kan också bero på att du har överansträngt rösten. Oftast går besvären över av sig själv.

När du är hes kan det vara ansträngande att prata. Ibland kan rösten försvinna helt under några timmar eller dagar, för att sedan komma tillbaka.

Det finns inget läkemedel som hjälper mot själva hesheten. Men det finns en del saker som du kan göra för att lindra besvären.

Vila rösten så mycket som möjligt under tiden du är hes. Försök att använda rösten på ett mjukt och avslappnat sätt, med ett röstläge som känns behagligt. Undvik att harkla dig eller viska.

Att röka gör att du blir mer hes och gör också att det tar längre tid för besvären att försvinna. Undvik därför att röka eller att vistas i rökiga miljöer när du är hes.

Du kan pröva att dricka varm dryck. Det kan lindra symtomen.

Det kan hjälpa att dricka lite vatten om du har torr hosta som retar i halsen. Du kan också pröva att använda sockerfria halstabletter.

De allra flesta som blir hesa behöver inte söka vård utan besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har varit hes i mer än tre veckor. Du kan kontakta många mottagningar 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.

Du kan behöva undersökas av läkare om du har varit hes i mer än tre veckor. Då undersöker läkaren bland annat dina stämband. Det kan hen göra med hjälp av en speciell spegel eller med hjälp av fiberoptik. Då kan läkaren se långt ner i halsen och se stämbanden.

Inuti struphuvudet sitter de båda stämbanden. När stämbanden svänger skapas ljud.

Inuti [struphuvudet sitter de båda stämbanden](#) utspända. De är elastiska och spänns och slappas av när brosken rör sig.

När luft pressas genom struphuvudet och stämbanden börjar svänga bildas ljud.

Heshet beror oftast på att stämbanden har blivit inflammerade. Då kan stämbanden inte svänga som vanligt. Det kan också göra ont att svälja och hosta.

Det är vanligt att bli hes i samband med en [förkylning](#). En annan orsak kan vara att du har överansträngt rösten.

Du som [röker](#) kan bli hes under en lång tid.

En del läkemedel med kortison som du andas in kan också orsaka heshet.

Det är också vanligt att rösten blir hesare när man blir äldre.

Du som ofta är hes kan ha stämbandsknottror, vilket ofta kallas knutor på stämbanden. De uppkommer för att stämbanden har blivit överansträngda under en längre tid. I samband med överansträngningen får stämbanden små blödningar. När de läker kan det ibland bildas ärr.

Du som har stämbandsknutor kan få behandling med röstterapi. Det är talträning hos en logoped. Då kan du bland annat lära dig att använda ett annat röstläge som inte anstränger stämbanden lika mycket.

En annan komplikation vid långvarig heshet är stämbandspolyper. Det är en utbuktning från ytan av stämbandets slemhinna. De försvinner inte av sig själv, utan brukar behöva opereras bort. Därefter får du röstterapi hos en logoped.

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](#).

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 till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2023-06-16

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

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.