



[Hals](#)

Olika saker kan göra att du har svårt att svälja. Om du har svårt att svälja är det viktigt att du söker vård för att få den hjälp du behöver. Du kan göra mycket själv för att lättare få i dig den näring du behöver.

Att ha svårt att svälja kallas också dysfagi.

Både barn och vuxna kan få svårt att svälja. Denna text handlar om vuxna och dysfagi.

Du kan få olika besvär om du har svårt att svälja. Det kan vara något av det här:

- Du sätter i halsen när du äter och dricker.
- Du behöver svälja flera gånger för varje tugga.
- Du får svårt att svälja saliv.
- Du kan inte äta viss mat för att den är svår att svälja.
- Du kan inte svälja för det känns som att det är stopp i halsen.

Om du hostar eller harklar när du äter, kan det bero på att du svalt fel och maten fastnat i luftstrupen.

Det kan ta längre tid att äta och dricka om du har svårt att svälja. Då blir det svårare att få i sig tillräckligt av de [näringssämnerna som kroppen behöver](#). Du kan ofrivilligt minska i vikt om du har svårt att svälja mat.

Det finns saker som du kan göra själv om du har svårt att svälja. Du kan till exempel prova något av det här:

- Ät långsamt och ta god tid på dig vid varje måltid.
- Ta det lugnt och svälj innan du tar nästa tugga eller dricker något.
- Försök att äta lite, sedan dricka lite för att sedan äta lite igen.
- Hosta eller harkla dig om du behöver.
- Undvik att luta huvudet bakåt när du dricker.
- Undvik att prata under tiden som du äter.

Om du har svårt att svälja ett läkemedel kan du försöka att svälja det tillsammans med till exempel yoghurt. Då glider läkemedlet lättare ner i halsen. Du kan även tänka på att svälja en tablett i taget. Det finns speciella överdrag till tabletter så att de blir lättare att svälja. Du kan köpa det receptfritt på apoteket.

Det är viktigt [att hålla tänderna och munnen ren](#). Du kan till exempel prova något av det här:

- Borsta tänderna med tandkräm som innehåller fluorid två gånger om dagen.
- Gör rent mellan tänderna med hjälp av tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborstar.
- Skölj munnen för att få bort matrester som kan ha fastnat i kinderna, på tungan eller i gommen.
- Rengör tungan med hjälp av en tungskrapa eller en mjuk tandborste.
- Använd salivstimulerande medel mellan måltiderna, till exempel sugtabletter, munsprej eller gel om du har besvär med [muntorrhet](#).

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer:

- Besvären är nya och beror inte på förkylning eller någon annan infektion.
- Du har haft svårt att svälja i mer än en månad.
- Du går ner i vikt utan att veta varför.
- Råden om vad du kan göra själv hjälper inte.

Om det är stängt kan du vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Du kan behöva flera undersökningar för att se vad dina besvär beror på.

En läkare kan undersöka din mun, ditt svalg och din matstrupe.

Du kan behöva bli [undersökt med gastroskopi](#).

Läkaren kan också ta vävnadsprov när ditt svalg eller matstrupe undersöks. Vävnadsprovet skickas till ett laboratorium för att undersökas. Provet kan visa vad dina besvär beror på.

En logoped kan också undersöka hur du sväljer mat och dryck. Logopeden kan även behöva se hur du äter och sväljer.

Med röntgen går det att undersöka hur du sväljer och se om det finns någon förändring i svalget eller matstrupen. Det går även att se om det är trångt någonstans som gör att mat inte kan komma ner till magsäcken.

När du undersöks får du svälja kontrastmedel, som behövs för att svalget och matstrupen ska synas på röntgenbilderna.

En del sjukdomar eller besvär kan göra att du får svårt att svälja. Det kan vara till exempel:

- [stroke](#)

- [kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL](#)
- [Parkinsons sjukdom](#)
- [ALS](#)
- [demens](#)
- [multipel skleros, MS](#)
- [muntorrhet](#)
- [en tumör i munnen eller halsen.](#)

En del behandlingar kan också göra att man får svårt att svälja. Det kan vara om du till exempel har opererats i halsen eller nacken. Det kan också vara om du fått [strålbehandling](#) i ansiktet eller mot halsen.

Du kan även få svårt att svälja om du har nedsatt muskelfunktion i käken.

Vilken behandling du behöver beror på vad som orsakar dina besvär, till exempel om det är en sjukdom. Här är exempel på några behandlingar som kan göra det lättare att svälja.

En logoped kan ge dig råd om vilken konsistens på mat eller dryck som du kan äta eller dricka. Du kan också få råd om hur du ska svälja för att inte sätta i halsen.

Du får information hur du gör för att träna din förmåga att svälja om det behövs.

En dietist kan ge dig råd om hur du kan anpassa din mat och dryck så att den blir lättare för dig att svälja. Du får också råd om hur du kan få i dig tillräckligt med mat och näring.

En förträngning i matstrupen kan göra att det är svårt att svälja. Förträngningen kan behandlas genom att läkaren för ner en särskild ballong genom ett gastroskop.

Läs mer på sidan om [gastroskopi](#).

Ibland kan det vara svårt att svälja för att det har blivit en ficka mellan matstrupen och svalget. Den kallas Zenkerdivertikel. Fickan behöver opereras för att du ska bli av med dina besvär. Du får mer information av läkaren om hen föreslår att du ska opereras.

Om du inte kan äta med munnen kan du få näring på andra sätt. Då kan du få näring genom näsan ner till magen med en tunn plastslang. Plastslangen kallas sond. Du kan även få näring genom en [gastrostomi](#) som opereras in genom huden på magen.

Det kan vara en svår och jobbig situation att vara närstående till någon som har dysfagi.

Det är bra om du är beredd, så du vet vad du ska göra om personen [sätter i halsen](#).

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 till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2024-06-20

Redaktör:

Erika Svensson, 1177.se, Region Skåne

Granskare:

Expertgruppen för öron-, näsa och halssjukdomar, Region Skåne

Att ha ont i halsen är vanligt. Det kan bero på många olika saker, till exempel på en vanlig förkylning, en infektion med bakterier eller att du har skrikit eller sjungit högt. Oftast går halsont över av sig själv men ibland kan du behöva behandling.

För att logga in på 1177 behöver du ha ett svenskt personnummer och en e-legitimation. Du kan använda 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](#).