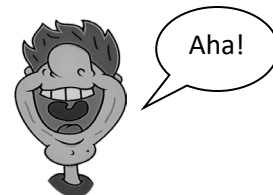


Ta hand om din röst och hals!



Undvik att skrika eller viska

Att skrika eller viska belastar stämbanden än mer. Undvik att tala i buller eller stimmiga miljöer.

Vila rösten

Prata mindre vid en förkylning. Spar rösten tills den är återställd.

Spänn inte hals och nacke

Försök prata avslappnat utan att spänna i nacke eller hals. Att pressa rösten genom halsen är ett vanligt fel när rösten känns ansträngd. Stressa inte genom talet.

Andas genom näsan

Att andas genom näsan är det allra bästa för kroppen. Då filtreras, fuktas och värms luften optimalt. Ett sätt att förbättra näsans andning är att skölja näsan regelbundet med saltvatten. På apotek finns nässköljaren Nasaline och lämpligt salt till beredning av saltlösningen.

Peta inte i näsan

Det är lätt att föra in oönskade virus och bakterier via fingrarna och lätt att rispa och irritera huden eller slemhinnan inne i näsan. Tänk på att majoriteten av alla förkylningar kommer in via näsan.

Undvik dammiga miljöer, starka parfymer och rökning

Alla partikelrika miljöer och starka parfymer innebär en extra ansträngning för slemhinnor och stämbanden. All sorts rökning, även passiv, är skadlig. Tänk också på att luftkonditionerade miljöer i exempelvis bilar och på kontor ofta torkar ut slemhinnorna och förvärrar symtom.

Undvik halstabletter, tuggummi och starkare munsköljmedel

Undvik längre bruk eller högt intag av starka halstabletter, tuggummi eller munsköljmedel som ofta kan irritera slemhinnan på sikt och ändra negativt den skyddande normalfloran i munhåla och hals. Klassikern att gurgla (och spotta sedan ut, svälj inte) med saltvatten (½-1 tesked salt i ett glas vatten) fungerar ofta bra som lindrande.

Harkla inte

Harklingar och påtvingade hoststötter irriterar kraftigt slemhinnan och stämbanden. Det blir lätt en ond cirkel om man harklar sig regelbundet. Slemmet blir då också segare. Prova att drick lite vatten i stället så fort behovet att harkla uppkommer och prova vid behov salivstimulerande och återfuktande sockerfria sugtabletter, munspray eller gel för munnen som finns receptfritt på apotek. Exempel på produkter är Gelo Revoice, XyliMelts, Salivin, Ekulf Fruktisar, Flux Drops, Xerodent och Proxident. Saliven smörjer slemhinnan och lugnar den.

Danvik ÖNH
Hästholmsvägen 28, plan 2
131 30 NACKA
08-644 30 00