

Hostmedicin vid akut hosta

Hosta är en naturlig reflex för att rensa luftvägarna från slem och partiklar. När du har en luftvägsinfektion är hostan en viktig del av immunförsvaret. Även om hosta kan vara mycket besvärligt är det oftast inte farligt.

Vid akut hosta rekommenderas vanligtvis inte hostmedicin. Det gäller både hostdämpande och slemlösnande läkemedel. I vissa situationer kan läkare ändå bedöma att läkemedelsbehandling är lämplig.

Varför rekommenderas inte hostmedicin?

- **Effekten är ofta begränsad:** Vetenskapliga studier har inte visat någon tydlig effekt av hostmediciner vid akut hosta. Vissa personer kan uppleva att de får lindring, men för de flesta har läkemedlen liten eller ingen effekt.
- **Hostmediciner kan ge biverkningar:** De kan orsaka till exempel yrsel, illamående och magbesvär. Risken för biverkningar är större hos barn och äldre. Hostmediciner som innehåller etylmorfin, som Cocillana-Etyfin, kan påverka andningen och ska därför användas med särskild försiktighet.
- **Underliggande sjukdomar kan missas:** Att behandla med hostmediciner kan fördröja en utredning av eventuella underliggande sjukdomar, som KOL, astma eller lungcancer.
- **Tillgängligheten i vården blir bättre:** Vården i Region Kalmar län har tidigare hanterat cirka 18 000 recept på hostmediciner varje år. Genom att minska

dessa recept frigörs värdefull tid för läkare och sjuksköterskor att i stället träffa patienter som behöver vård. Läkemedlen ingår dessutom sällan i högkostnadsskyddet och innebär en onödig kostnad för dig som patient.

Vad kan du göra själv?

Det finns flera saker du kan prova för att lindra hostan:

- **Drick regelbundet:** Vätska gör slemmet mindre segt och lättare att hosta upp. Särskilt varm dryck kan vara lindrande för halsen.
- **Rör gärna på dig:** Ligger du stilla länge samlas slemmet i luftvägarna. Lättare rörelse kan hjälpa till att få upp slemmet.
- **Höj huvudändan:** Bädga med extra kuddar under madrassen eller höj sängens huvudända.
- **Undvik rök och luftpartiklar:** Tobaksrök och damm förvärrar ofta hostan.

Du kan läsa mer om hosta på [1177.se](https://www.1177.se), till exempel om när du bör söka vård.