



# Wat HOEST je toch!

*Meestal heeft hoesten een duidelijke oorzaak: je hebt last van verkoudheid, bronchitis of griep – en gaat het vanzelf over. Maar soms blijf je maar kuchen en dat kan knap vervelend zijn.*

Tekst HANNY ROSKAMP

Iedereen hoest weleens. Dat is maar goed ook, want het is een nuttig mechanisme waarmee de longen, de keel en de luchtpijp worden gereinigd. Door het krachtige uitstoten van lucht, onder begeleiding van het onmiskenbare 'uche'-geluid, worden slijm en stofdeeltjes meegevoerd naar buiten en dat lucht op. Zo krijgen de longen weer alle ruimte om zuurstof in te ademen. Mensen met astma, bronchitis of longontsteking hoesten vaker. Dat komt doordat door de onderliggende ontsteking meer slijm wordt geproduceerd en dat moet eruit. In een stoffige omgeving merken de meeste mensen dat ze vaker hoesten. En dan is er natuurlijk de rokershoest, want de deeltjes die tijdens het roken de longen binnenglippen, moeten ook weer naar buiten. Deze vormen van hoesten heten productieve hoest, er wordt slijm geproduceerd. Er bestaat ook niet-productieve hoest. Dat is vooral het gevolg van een geïrriteerde keel, soms tot de tranen in je ogen springen, en er komt weinig slijm omhoog. Zoals de vervelende kriebelhoest tijdens een verkoudheid of andere virusinfectie.

#### **Blaffen**

Hoesten duurt vaak niet langer dan twee tot drie weken en gaat bijna altijd vanzelf over. Maar soms houdt het niet meer op. Zoals bij Hannah (50), die vijf

jaar geleden na een keelontsteking last hield van hevige hoestbuien. "Ik bleef maar 'blaffen', zoals mijn man het noemde. Mijn keel leek overal gevoelig voor. Als ik parfum opspoot, of als iemand buiten liep te roken en de rook waaide mijn kant op, was het meteen mis.

#### **Chronisch hoesten is belastend voor jezelf, maar óók voor je omgeving**

Soms kokhalsde ik door het hoesten zo dat ik ervan moest overgeven. En mijn buikspieren deden er pijn van." De huisarts onderzocht Hannahs keel,

maar er was niets te zien. Dus probeerde ze de hoest te verlichten met huismiddeltjes. "Na een paar maanden aanmodderen kwam ik bij de internist, want de huisarts dacht dat het aan mijn maag lag. De internist heeft mijn maag bekeken, maar ook daar was niets te zien en het hoesten bleef. Ik werd er doodmoe van, mijn man overigens ook, die ging 's nachts vaak in het logeerbed liggen omdat ik hem wakker hield. Uiteindelijk ben ik doorverwezen naar de longarts. Die verwees me naar een fysiotherapeut die ontspanningsoefeningen adviseerde. Die moet ik doen als ik de hoestprikkel voel aankomen. Daarmee kreeg ik het onder controle, maar het was een lijdensweg die zeker twee jaar heeft geduurd." >

#### **KINKHOEST**

*In de eerste helft van de vorige eeuw stierven per jaar zo'n duizend Nederlandse kinderen aan kinkhoest, een zeer besmettelijke bacteriële infectie. Sinds 1957 worden kinderen ertegen ingeënt, waardoor sterfte aan kinkhoest bijna niet meer voorkomt. Volwassenen die als kind zijn ingeënt kunnen nog steeds kinkhoest krijgen, omdat de immuniteit in de loop van het leven afneemt. Je zult er niet aan overlijden, maar je kunt er wel goed ziek van zijn. Kinkhoest begint met een verkoudheid die overgaat in intens hoesten, soms tot kokhalzen aan toe. Kinkhoest kan twee tot drie maanden duren.*



## FYSIOTHERAPIE KAN HELPEN OM HET HOESTEN TE VERLICHTEN

### Onverklaarbaar

Zo'n 10 tot 20 procent van de mensen heeft op enig moment een chronische hoest, die langer dan acht weken duurt en waarmee ze bij een longarts terecht komen. Of bij een hoestpoli die is gespecialiseerd in hoestklachten. Meestal gaat het dan om hoesten door astma of kno-problemen. Ook de rokershoest kan zeer hardnekkig zijn en daarvoor is maar een remedie: stoppen met roken. Verder kunnen overtollig maagzuur of een slecht sluitend maagklepje hoestklachten geven. Als die worden behandeld, verdwijnt ook de hoest.

Martijn Goosens is longarts bij de hoestpoli van Gelre Ziekenhuizen in Zutphen. Hij is in Nederland een van de weinige artsen die zich actief bezighoudt met onverklaarbare chronische hoest. Bij ongeveer 10 procent van de mensen die op de hoestpoli terecht-

### Soms hoesten mensen zo hard dat ze moeten overgeven

men, wordt geen duidelijke verklaring gevonden voor hardnekkige hoest, weet Goosens. Dit tot verdriet van mensen zelf en vaak tot irritatie van de omgeving. Partners gaan bijvoorbeeld apart slapen als een van hen nachtelijke hoestbuien heeft. "Hoesten klinkt onschuldig en is normaal gesproken nuttig, maar mensen die chronisch hoesten hebben daar onvoorstelbaar veel last van", vertelt

Goosens. "Stel, je houdt van het theater of de bioscoop, dan kun je daar niet meer naartoe. Zo belanden mensen soms in een isolement. Er zijn mensen die zo hard hoesten dat hun buikspieren scheuren of hun ribben breken. Bij vrouwen die door het hoesten hun plas niet kunnen ophouden ontstaat stress-incontinentie. Er zijn mensen die door het hoesten moeten braken. En dan zijn er de slaapproblemen als 's nachts het hoesten toeslaat. Dat gaat soms jarenlang door."

### Detective

Chronisch hoesten zonder duidelijke oorzaak, ook wel UCC genoemd (*Unexplained Chronic Cough*) kan bij iedereen voorkomen, jong of oud. Het komt met 65 procent vaker voor bij vrouwen. Er is geen relatie met het seizoen – zoals bij verkoudheid en astma het geval is – of een woongebied. Goosens: "We weten ook niet hoe vaak het precies voorkomt. Vaak, dat wel, maar het is nog een vrij nieuwe diagnose wat het lastig maakt inzicht te krijgen in de cijfers. Mensen met een chronische hoest komen lang niet altijd bij de specialist, dat maakt het ook moeilijk om een betrouwbaar getal te noemen. Het vermoeden is dat één tot twee procent van de bevolking UCC heeft." De diagnose UCC volgt meestal pas als elke andere mogelijke oorzaak is weggestrept. Dat gebeurt door onderzoek zoals een bronchoscopie (een kijkje in de longen met een medische camera), een CT-scan en eventueel proefbehandelingen. Goosens: "Je moet als een detective systematisch alle mogelijke oorzaken onderzoeken."

### Wat kun je zelf doen tegen hoest?

Bij kriebelhoest is het slijmvlies in de keelholte geprikkeld, bijvoorbeeld door een allergie of een virusinfectie. Naast een kriebel kun je ook pijn of een scherp gevoel ervaren. Middelen met **codeïne** of **noscopine** helpen om de hoestprikkel te dempen. De keel verzachten met een **dropje, zuigtabletten, hoestsiroop, honing, thee** of gewoon **water** helpt ook. Dat zorgt ervoor dat de keelholte niet verder geïrriteerd raakt. Droge lucht kan de irritatie versterken (vandaar dat we in de winter vaker hoesten). Hang in huis **waterbakjes** op voor een betere luchtvochtigheid. Als de longen of keel ontstoken raken wordt er dik slijm gevormd. Lukt het niet dit slijm op te hoesten, dan kan een benauwd gevoel ontstaan (vastzittende hoest). Tabletten met **acetylcysteïne** of **broomhexine** helpen het slijm op te lossen en makkelijker op te hoesten. Bij keelpijn of longontsteking die ontstaat door een bacterie kan het daarnaast nodig zijn dat de huisarts **antibiotica** voorschrijft.

Wanneer

### NAAR DE DOKTER?

- Pijn in de borstkas
- Koorts (temperatuur boven 38° C) die langer dan drie dagen duurt
- Koorts die terugkomt nadat-ie is weggeweest
- Bij verminderde weerstand door ziekte of medicijnen (zoals prednison of chemotherapie)
- Als de hoest langer dan drie weken aanhoudt
- Bij bloed ophoesten
- Bij een piepende ademhaling

Behalve de Gelre Ziekenhuizen zijn in Nederland vier andere poliklinieken gespecialiseerd in chronisch hoesten. Belangrijk is de structurele aanpak van de klachten die daar plaatsvindt. Goosens: "Als mensen bij ons komen, hebben ze vaak al de nodige artsen gezien. We beginnen dan bij de basis. Eerst gaan patiënten langs de kno-arts. Misschien heeft iemand een paar joekels van amandelen. Hoeveel hoest iemand eigenlijk? Twee keer per uur, of zes uur achter elkaar? Ook inventariseren we wat er is geprobeerd, welke onderzoeken al zijn gedaan, wat nog niet is onderzocht en wat we nog kunnen onderzoeken. Er gaat vaak veel tijd overheen voor we een oplossing vinden. Soms komen we ver met ontspanningsoefeningen, logopedie, psychologie, EMDR en/of medicijnen."

### Nieuwe medicijnen

UCC lijkt een beetje op bepaalde vormen van chronische pijn of tinnitus, waarbij ook geen duidelijke oorzaak kan worden gevonden. Het zenuwstelsel raakt te scherp afgesteld op pijn, geluid of hoestprikkel, waardoor de hersenen een te sterk signaal afgeven. Het brein wordt overgevoelig voor deze prikkels, wat nog eens wordt versterkt door de stress, de angst en het slaapgebrek die de klachten kunnen geven. Zo raken patiënten in een neerwaartse spiraal. Goosens: "We weten nog steeds niet precies wat er aan de hand is bij deze

vorm van chronisch hoesten. Maar we hebben wel een theorie die het zou kunnen verklaren. Het idee is dat het overdragen van hoestprikkel in de zenuwbanen niet gaat zoals zou moeten. Dat blijkt ook uit het feit dat deze mensen soms geholpen zijn met bepaalde antidepressiva, die als bijwerking hebben dat ze zenuwprikkel dempen." Op dit moment doet Gelre Ziekenhuizen samen met Isala Zwolle onderzoek naar een nieuwe groep geneesmiddelen (P2X3-receptor antagonist).

### Bij een rokershoest is maar een remedie: stoppen met roken

Deze medicijnen dempen het systeem dat de overdracht van pijn en anderen prikkels via de zenuwen mogelijk maakt. Deze medicijnen worden bijvoorbeeld ook getest bij mensen met een overactieve blaas. Goosens: "Het lijkt erop dat die in staat zijn de onverklaarbare hoest sterk te verbeteren. In de ziekenhuizen in Zutphen en Zwolle doen we onderzoek naar het effect van deze middelen. Ze zijn nog niet verkrijgbaar bij de apotheek, dat kan nog een paar jaar duren. Maar mensen die last hebben van chronische hoest mogen contact opnemen, dan kunnen we kijken of ze geschikt zijn voor de studie en of ze kunnen meedoen." □

### COPD

COPD (chronic obstructive pulmonary disease) is een chronische vernauwing van de luchtwegen. Het is het gevolg van ontsteking (bronchitis) en beschadiging (emfyseem) van de fijne longblaasjes, meestal door roken of blootstelling aan stof. Omdat de longen niet goed meer functioneren, word je benauwd, moe en ga je hoesten. COPD is chronisch en gaat niet meer over. Medicijnen kunnen de klachten verlichten, longrevalidatie kan helpen de conditie te verbeteren. In een gevorderd stadium is behandeling met zuurstof nodig. COPD is een van de meest voorkomende oorzaken van chronisch hoesten. Hoe langer je hebt gerookt, hoe groter de kans op COPD.

FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES

"Sinds ik zuivel laat staan, gaat het beter"

### Liesbeth (46):

"Ik had jarenlang last van een kriebel in mijn keel, een kuchje. Het was niet erg genoeg om naar de dokter te gaan, maar wel zo erg dat het mijn moeder opviel die zei: wat hoest je toch altijd. Ik rommelde er zo'n beetje mee door, schonk er niet veel aandacht aan. Tot ik voorhoofdholteontsteking kreeg. Een antibioticakuur hielp maar even. Ik wilde de holtes niet laten spoelen, omdat ik had gelezen dat het daarna vaak terugkomt en ook neusdruppels hielpen maar tijdelijk. Ik kwam terecht bij een natuurarts en die adviseerde zuivel te laten staan. Binnen drie dagen waren mijn holtes schoon. En wat ik niet had verwacht: de kriebel in mijn keel en dat hoestje verdwenen. Helaas ben ik dol op kaas, maar ik heb ontdekt dat ik van geitenkaas geen last heb. Als ik koemelkkaas eet, voel ik dat direct in mijn neus, keel en oren."