



**DIAGNOSTISERING OCH BEHANDLING  
AV KRONISK HOSTA HOS VUXNA**  
*att förstå de yrkesmässiga riktlinjerna*



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

# Innehåll

- 3 Inledning
- 4 Vad är kronisk hosta?
- 6 Bedömning av hosta hos din läkare
- 9 Behandling av kronisk hosta
- 12 Typer av kronisk hosta

## Inledning

Att hosta är en normal och viktig reflex som förhindrar dig från att sätta i halsen och hjälper till att få upp slem. Att hosta kan bli ett problem när den blir ihållande även om du inte är sjuk eller inte har utsatts för något irriterande ämne, som till exempel cigarettrök. Kronisk hosta påverkar mellan fem och tio personer av 100.

Att ha kronisk hosta kan påverka din livskvalitet och kan leda till andra tillstånd som: Inkontinens, svimning och en hes, skrovlig röst. Vissa personer upplever att detta gör dem deprimerade eller socialt isolerade.

Många som har kronisk hosta upplever att de är väldigt känsliga mot parfymer, lösningsmedel och kall luft, som orsakar känslan av klåda/irritation i halsen och ett behov att hosta. Det beror på att nerverna i luftvägarna har blivit känsligare än normalt. Kvinnor är generellt känsligare än män och två av tre som har kronisk hosta är kvinnor. Den åldersgrupp som i huvudsak drabbas är 50–60, även om det kan uppträda när som helst, till och med hos barn.

Med de här riktlinjerna hoppas vi kunna ge den information som du behöver för att helt förstå ditt tillstånd och dina behandlingsalternativ och med självförtroende kunna prata med din läkare om det.

*Dessa riktlinjer togs fram av en multidisciplinär, internationell panel av kliniker och forskare. Vi samarbetade nära med en grupp människor med kronisk hosta som delade med sig av sina erfarenheter och hjälpte till att prioritera de viktigaste frågorna. Vi hoppas att du tycker att det är till bra hjälp när du utforskar ditt tillstånd tillsammans med din läkare.*

## Vad är kronisk hosta?

Vissa kan uppleva att de hostar dagligen i många år, andra kan få återkommande perioder med hosta (av/på). Det innebär att det finns olika tidsaspekter vid diagnostik av kronisk hosta.

Det är viktigt att ta hänsyn till flera faktorer hos hostan, som vi ska diskutera senare.

Din läkare bör betänka att du kan ha tillståndet kronisk hosta; den är inte lika välkänd av viss sjukvårdspersonal som andra andningssjukdomar. Många kan bli feldiagnostiserade med återkommande luftvägsinfektioner, behandlingsresistent astma eller försämringar av kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL).

## Hur kronisk hosta kan påverka dig

Du har dina egna skäl till varför du söker läkarhjälp för din hosta. Följande orsaker är varför många andra gör det:

- oro för en allvarlig underliggande sjukdom
- kräkningar
- utmattning
- sömnstörningar
- social påverkan
- svårt att tala i telefonen
- urinläckage (inkontinens)
- irritation för familj, vänner och arbetskollegor



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

Urinläckage är en vanlig biverkning av kronisk hosta, särskilt hos kvinnor. Man kan känna sig besvärad av att ta upp problemet, men det kan ha en stor påverkan på din livskvalitet. Din läkare kommer vara van att diskutera dessa saker och kan hjälpa dig att hitta rätt behandling.

Det finns vissa verktyg eller frågor som din läkare kan vilja gå igenom med dig. De hjälper till att bedöma vilken effekt ditt tillstånd har på din livskvalitet. Din läkare kan också be dig att bedöma svårighetsgraden av din hosta från 1–10.

## Vad orsakar kronisk hosta?

Att hosta är en viktig och normal reflex om du andas in retande partiklar eller skadliga ångor. De flesta med kronisk hosta har en känslig hostreflex och kan reagera på mycket liten irritation som temperaturförändringar och ångor som är vanliga i omgivningen, till exempel parfym och rengöringsprodukter. Du kan få diagnosen hosta på grund av överkänslighetssyndrom. Det är en allmän term för kronisk hosta. Det finns många olika slags hosta inom den här kategorin och de kan ha olika orsaker.



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

## Bedömning av hosta hos din läkare

Vid ditt första besök ska läkaren gå igenom följande:

- En fullständig sjukdomshistoria
- En fysisk undersökning

Detta görs för att säkerställa att hostan inte orsakas av någon bakomliggande sjukdom som ska behandlas till exempel en infektion, att inget främmande föremål har hamnat i luftvägarna och att du inte använder medicin som kan orsaka hosta, som till exempel ACE-hämmare.

Läkaren kommer också att:

- Bedöma hur din hosta påverkar dig – det kan göras med ett frågeformulär eller genom att helt enkelt be dig skatta svårighetsgraden av din hosta på en skala mellan 1–10.
- Testa din andning med ett lungfunktionstest (det kanske inte görs under COVID-19-pandemin).
- Göra en lungröntgen.

Före ditt besök hos läkaren rekommenderar vi att du fyller i Hull Airway Reflux Questionnaire (HARQ, ett frågeformulär om hosta relaterat till magbesvär) som finns på svenska [www.issc.info](http://www.issc.info). Det ger din läkare användbar information om din hosta och hjälper hen att korrekt bedöma din hosta.

## Ska jag begära en datortomografi?

Om din läkarundersökning och lungröntgen båda är normala, då

rekommenderas det vanligtvis inte att en datortomografi görs för utredning av kronisk hosta. Det beror på att det är viktigt att väga den möjliga risken mot fördelarna.

I det här fallet betyder det att en ökad cancerrisk på grund av strålningen jämförs med datortomografins förmåga att ge information om orsaken till din hosta.

I stället kan det bli aktuellt med ytterligare undersökningar för att kontrollera att hostan inte orsakas av astma, eosinofil luftrörskatarr (bronkit), uppstötningar från magsäcken (reflux) och nedsatt rörlighet i matstrupen (dysmotilitet) eller besvär från de övre luftvägarna.

## Reflux och dysmotilitet

Vid kronisk hosta kan du uppleva reflux och dysmotilitet (matsmältningsmusklerna fungerar inte som de ska). Detta kan finnas utan de vanliga ”sura symptomen från magen” (halsbränna, brännande värk i magsäcken eller sura uppstötningar).

## Möjliga utredningar

Det är väldigt vanligt hos personer med kronisk hosta att ha onormal matstrupsfysiologi (skillnader i hur matstrupen mellan halsen och magsäcken fungerar). Det kan kontrolleras på tre sätt:

**24-timmars pH-mätning** – din läkare kan rekommendera att undersökning görs om refluxsjukdom; men det avslöjar bara information om sura uppstötningar och är ofta negativt, eftersom det är beståndsdelen av uppstötningen som inte är syrehaltig som orsakar hostan.



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

**Svälja kontrastmedlet barium i samband med röntgen** – används inte ofta och är inte det bästa sättet att fånga upp eventuella avvikelser.

**Högupplöst manometri av matstrupen** – är ett test som mäter trycket i matstrupen och dess slutmuskler. Testet kan ge information om var i matstrupen och på vilket sätt musklerna inte fungerar.

**Gastroskopi** – är en undersökning där man med en slang och en kamera tittar ner i matstrupen och magsäcken för att leta efter läckage (reflux) och andra förändringar.

## **Besvär från de övre luftvägarna – rinit/sinuit**

Du kan uppleva vissa symptom från dina övre luftvägar, som nästäppa, rinnande näsa, nysningar eller värk i bihålorna. Om läkaren tror att det kan vara problem med dina bihålor, kan en rinoskopi utföras; då förs en smal slang in för att undersöka insidan av näsan. Även om detta kan ge värdefull information kanske det inte klargör orsaken till din kroniska hosta.



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



## Behandling av kronisk hosta

Vid kronisk hosta ska först och främst behandlingsbara orsaker kartläggas och åtgärdas på effektivaste sätt. Hosta kan vara ett tecken på en rad mer eller mindre allvarliga sjukdomar som kan behandlas och måste uteslutas.

Även efter utförliga tester hittar man ibland ingen specifik orsak och kronisk hosta kan vara mycket svår att behandla. Din läkare kan då rekommendera att prova en behandling under en period för att se om den fungerar. Olika behandlingar tar olika lång tid för att fungera, och vissa kan ta månader innan man ser någon effekt.

## Frågor och svar

### Bör jag be om astmamedicin?

Det kan prövas vid misstanke om astmatisk hosta. Din läkare kan föreslå ett kortvarigt försök med inandad kortison (spray eller pulver), antileukotrien-behandling i tablettform, eller en kombination av inandad kortison och en långverkande, luftrörsvidgande medicin. Du kan diskutera det med hen för att se om det kan fungera för dig.

Däremot fungerar dessa mediciner inte för många patienter med kronisk hosta och du bör sluta använda dem om du inte upplever någon förbättring.

### Kan medicin mot reflux ("sur mage") hjälpa?

Det är osannolikt att refluxmedicin kommer att förbättra din kroniska hosta, såvida du inte har sura uppstötningar eller andra

symptom av ”sur mage” (halsbränna, illamående, brännande värk i magsäcken). Troligen kommer de möjliga fördelarna inte uppväga biverkningarna.

### **Vad är motilitetsförbättrande läkemedel?**

De här läkemedlen ökar styrkan och rörelsen i musklerna i ditt matsmältningssystem. Om du har kronisk bronkit (luftrörskatarr) kan din läkare rekommendera en månads försök med azitromycin, ett antibiotikum som också har visat sig minska hosta hos vissa.

### **Vad är neuromodulatorer och borde jag fråga min läkare om dem?**

Neuromodulerande läkemedel ändrar det sätt som nervceller samverkar med varandra. Dessa läkemedel inkluderar: Pregabalin, gabapentin, tricykliska läkemedel och opiater inklusive låga doser av morfin.

Gabapentin eller Pregabalin kan provas vid svårbehandlad kronisk hosta. De kan vara effektiva för att minska frekvensen av hosta men kan också ha biverkningar som: Yrsel, trötthet, kognitiva förändringar, illamående och dimsyn.

Låga doser morfin kan minska svårighetsgraden av kronisk hosta men används sällan i Sverige på grund av biverkningsrisker som dåsighet, förstoppning och tillvänjning. Andra länder kan ha ett annat synsätt.

Kodein ska inte användas för behandling av kronisk hosta på grund av att preparatet bryts ner och påverkar individer på olika

sätt beroende på ärftliga faktorer.

## **Vilka tillgängliga behandlingar finns som inte innebär medicinering?**

Hostkontrollbehandling är en slags tal- och språkterapi/ fysioterapi(sjukgymnastik). Den lär ut olika sätt att hålla tillbaka hosta och hur man undviker vissa saker som utlöser hostan. Metoden kan vara effektiv för att minska hostfrekvensen och det finns inga kända biverkningar. Här är det viktigt att hitta någon som har tidigare erfarenhet av att behandla patienter med kronisk hosta.

Det pågår för närvarande mycket forskning som undersöker hur man ska förstå och behandla kronisk hosta. Vi har mycket att lära oss, men vi gör stora framsteg. Tack vare ny forskning kan din läkare rekommendera något som vi inte beskrivit i detta häfte. Det kan finnas möjligheter att frivilligt delta i någon av de många kliniska studier som testar nya läkemedel mot kronisk hosta. Om du är intresserad av det, tala med din läkare som kan berätta mer om detaljerna.

# Olika typer av kronisk hosta

## Astmatisk hosta

Astma kan orsaka kronisk hosta. För att avgöra om din hosta orsakas av astma kan din läkare rekommendera ett test för eosinofil inflammation, vilket ibland kan ses med ett enkelt blodprov som kallas fullständig blodstatus.

Eosinofiler är en sorts vita blodkroppar. De hjälper din kropp att bekämpa infektioner, men de kan också orsaka inflammation. Eosinofil inflammation kan mätas. Att mäta inflammationen kan hjälpa din läkare att veta om din hosta orsakas av astma och hur den ska behandlas.

### Det finns olika sätt att mäta eosinofil inflammation:

#### **Sputumeosinofili (mätning av eosinofila celler i upphostningar)**

– kan vara det mest rättvisande testet, men det kräver specialistkunskap för att tolka testet och det är ofta bara tillgängligt på specialistmottagningar.

**Utandad kväveoxid (NO)** – mäter mängden kväveoxid du andas ut, vilket kan vara en indikator på nivåer av inflammation. Du andas i ett plast- eller kartongrör fäst vid en monitor som visar avläsningen.

**Blodprov** – fullständigt blodstatus – är ett enkelt sätt att mäta eosinofil inflammation i ditt blod. Den kan påverkas av säsongsmässiga förändringar, exempelvis hösnuva, och bör upprepas under året för bästa resultat.

Du kan mycket väl ha tagit testet tidigare och din läkare kan se i dina journaler för att få resultatet omedelbart.



**ERS**

EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

every breath counts



**ELF**

EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

Det finns tre sorters astmatisk hosta: Klassisk astma, hostvarianten av astma och eosinofil bronkit utan ”pip i bröstet”. Din läkare kan diskutera dessa med dig.

## **Övre luftvägssyndromet med hosta/postnasalt droppsyndrom**

Kronisk hosta kopplat till de övre luftvägarna kan användas för att beskriva ett flertal tecken och symptom. Det kan kallas postnasalt droppsyndrom, rinit och sinuit. Det är inte känt om dessa symptom orsakas av inflammation som resulterar i astma eller eventuellt luftvägsreflux, ibland kallat tyst reflux.

## **Iatrogen hosta**

Iatrogen hosta betyder att hostan kan vara en biverkan av en annan medicinsk behandling du står på.

Hosta kan vara en biverkan av flera mediciner, men i synnerhet hjärtmediciner, så kallade ACE-inhibitorer, och du bör diskutera alla mediciner du tar med din läkare. Den hostframkallande effekten kan ta lång tid att försvinna.

## **Kronisk refraktär hosta**

Det här är en hosta vars orsak inte är känd och som är svår att behandla. Det finns indikationer att vissa läkemedel som påverkar nervsystemet kan ha en positiv effekt på den här sortens hosta. Det innebär att den kan orsakas av underliggande avvikelser i nervsystemet.



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

## **Kronisk hosta vid andra sjukdomar**

De flesta långvariga andningssjukdomarna orsakar hosta. Det kan bero på flera saker, såsom cellförändringar i luftvägarna vid lungcancer eller skada på cellerna vid vissa andra sjukdomar. Personer med interstitiell lungsjukdom (ILS) får exempelvis högst sannolikt hosta och kanske inte svarar bra på behandling.

## **Kronisk hosta, tobak och nikotin**

Rökning är en stor orsak till kronisk hosta. Studier har visat att sannolikheten för att utveckla kronisk hosta är kopplad till mängden tid och tobak som en person har exponerats för. Cigarettrökning är direkt kopplat till hur mycket en person hostar. Du bör försöka sluta röka och din läkare kommer att kunna föreslå en behandlingsplan. Vissa personer upplever att hostan ökar den första tiden efter rökstopp. Det är normalt och bör avta efter en månad eller två.