



Vær snill med halsen!

Husk å drikke nok



*Det
fint
med
en
kopp
te
når
man
er
syk.*

Når man er syk og har vondt i halsen, har man lyst til å svelge minst mulig. Da er det lett å bryte gode vaner med å få i seg nok vann og annen drikke i løpet av dagen. Derfor er det viktig å huske å drikke nok og drikken må gjerne være varm. God væskebalanse er alltid nødvendig, og særlig når man er har sår hals og kanskje er forkjølet i tillegg.

Pust gjennom nesen

Prøv så godt det går å puste gjennom nesen og ikke med åpen munn. Hvis nesen er tett, kan du koke opp litt varmt vann, ha dette i en bolle og puste inn den varme dampen for å løse litt opp. Gjør du dette, kan det være greit å ha litt ekstra snytepapir tilgjengelig også.

Prøv å unngå alkohol

Du har kanskje fått råd om at et glass alkoholholdig drikke desinfiserer halsen ved halsbetennelse eller sår hals. Dette er dessverre en myte. Faktisk er det slik at du irriterer halsen mer enn du beroliger.

Svelg for å berolige sår hals

Å svelge når du har sår hals gjør vondt, men det er en av de beste tingene du kan gjøre. Spytt er en naturlig smøring for halsen og derfor beroliger det. Nettopp fordi du produserer spytt når du har en sugetablett i munnen, så kan vanlige halspastiller hjelpe til å berolige vondt i halsen. Det lindrer smerten uten at det har smertestillende effekt slik som virkestoffet i Zyx (benzydaminhydroklorid). Men vær klar over at store mengder halspastiller kan gi luftplager og virke avførende.

Hold deg varm og unngå å fryse

Det er ikke slik at du blir syk av å fryse, men du svekker immunforsvaret. Når du fryser, så trekkes blodet vekk fra hender, nese og ører. Når dette skjer, blir du mer mottakelig for forkjølelse, halsbetennelse, vondt i halsen og mer.

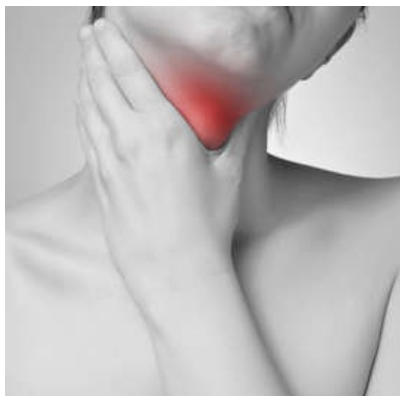
Søvn

Selv om det kan være vanskelig å sove når du har vondt i halsen, er det viktig med nok og god søvn. Med nok hvile får kroppen fred til å la immunforsvaret jobbe som det skal.

Kilder:

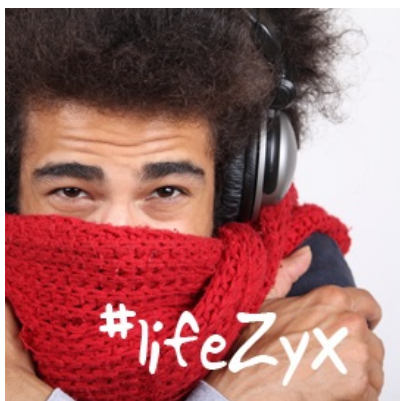
<http://www.apotek1.no/lunger-og-luftveier/saar-og-vond-hals>

<http://www.vitusapotek.no/Sykdom-og-plager/Lunger-og-luftveier/Forkjolelsesguide/>



Zyx - Smertestillende for halsen!

De fleste nordmenn opplever vondt i halsen i løpet av året. Ofte skyldes smerten infeksjon og den kommer gjerne sammen med en forkjølelse. Med Zyx så får man smertestillende tilpasset halsen. Du får kjøpt den reseptfritt på apoteket. Les mer om hvorfor dette faktisk virker på smertene i halsen.



Hverdagsplager - Følg oss på Facebook!

Vondt i halsen kan være veldig plagsomt, og er en av mange typiske hverdagsplager. På Facebooksiden vår kan du få tips, råd og kunnskap om hva som kan bidra til for eksempel å lindre sår hals.



Her får du kjøpt Zyx!

Zyx kan kjøpes reseptfritt på nett eller på ditt nærmeste apotek.