



Unngå vondt i halsen!

Unngå andre med vondt i halsen

Den vanligste årsaken til vondt i halsen er virusinfeksjoner, og disse smitter lett over til andre mennesker i nærheten. Med infeksjoner mener vi for eksempel streptokokker (bakterier) og kysseyske (mononukleose), men det finnes et bredt utvalg av virus utover dette også. Derfor er det lurt å holde litt avstand til de som klager over vondt i halsen selv om det ikke er sikkert hva som er årsaken.

La vær å irritere halsen

Halsen din kan bli irritert hvis du røyker, puster inn andres røyk eller annen forurenset luft. Hvis du har for vane å røyke flere røyk om dagen eller ofte befinner deg i rom der andre røyker, kan du oppleve at halsen blir sår, hoven og kanskje også rød. Men også det å være i rom oppvarmet eller nedkjølt av aircondition kan ha noe å si. Det er heller ikke ukjent at hyppige temperaturforandringer i rom med aircondition, lett kan gjøre deg forkjølet.

Pust gjennom nesene

Det høres kanskje rart ut, men å puste gjennom nesene er en god ting å gjøre for å unngå vondt i halsen. Nesene din er ditt naturlige filter for bakterier og andre ting fra luften som kan irritere halsen. Dessuten varmes luften opp når den går gjennom neseborene, og varm luft er bedre for halsen.

Spis variert og riktig mat

Det er en grunn til at sunn og riktig mat ofte nevnt er når man snakker om helse. Et godt balansert kosthold med riktig inntak av vitaminer slik som frukt og grønt, har mye å si for et godt immunforsvar. Og når immunforsvaret er bra, er kroppen bedre forberedt på å bekjempe infeksjoner og betennelser som kan gi deg vondt i halsen.

Unngå røyk eller røyk mindre

Hvis du stadig tar røykepauser eller er sammen med de som gjør det, irriterer du halsen mer. Kjenner du at du er i ferd med å få sår hals, er det et godt tips å trappe ned på situasjoner der du puster inn røykfylt luft.

Få i deg nok å drikke

Bare det å passe på å ha et glass eller en flaske vann tilgjengelig, er en god vane med tanke på å unngå vondt i halsen. Det høres kanskje litt for enkelt ut, men hvis halsen er tørr så lar den seg lettere irritere. Med vann, te eller annen væske smører du rett og slett halsen.



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.