



Patientinformation

Råd vid harklingar

Harklingar

Harkling beror på att det har uppstått någon typ av retning i halsen som du försöker få bort. Retningen kan komma från till exempel en ökad slembildning på stämbanden i samband med förkylning.

Så uppstår harkling

När du harklar dig stöter stämbanden kraftigt mot varandra för att bli av med retningen. De kraftiga stötarna är slitsamma för de känsliga stämbanden, speciellt om du behöver harkla dig ofta.

Har du väl börjat harkla dig kan du lätt hamna i en ond cirkel – ju mer du harklar dig, desto mer kommer du att behöva harkla dig även i fortsättningen. I och med den ökade ansträngningen och det slitage som harklingar medför, börjar stämbanden producera mer slem för att skydda sig. Och mer slem leder till fler harklingar.

Detta kan du göra själv

Det finns saker du kan prova för att undvika att harkla dig och bryta den onda cirkeln.

Vatten kan dämpa

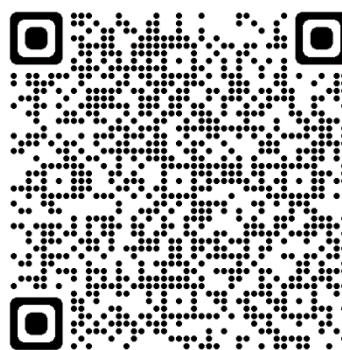
Att ta en klunkvatten kan dämpa retningen när den uppstår, så att du lättare undviker att harkla dig. Stämbanden behöver ha en skyddande fuktighet för att fungera som de ska.

Har du hamnat i ett harklingsbeteende kan du ha med dig en liten vattenflaska under dagen, så att du har vatten nära till hands om retning uppstår. Skulle du inte ha vatten till hands kan du i stället testa att torr svälja, det vill säga svälja saliv för att fukta stämbanden.

Huffa är en skonsam metod

Oftast har man bara en känsla av retning i halsen och det är inget som behöver rättas till. Men om du har lite slem i halsen som du behöver bli av med är det bättre att hosta upp det än att harkla dig.

En metod som är betydligt skonsammare än både att harkla och hosta kallas att huffa. I stället för att stämbanden slår ihop hårt mot varandra som vid en harkling och hosta, gör den starkare luftströmmen som du skapar med en huffning att retningen kan minska. Att huffa är betydligt skonsammare för stämbanden än harklingar.



Ta hjälp av din omgivning

Hos vissa personer uppstår harklingar mer som en vana, utan att det egentligen känns några tydliga retningar i halsen. Då kan det vara nyttigt att ta hjälp av

omgivningen och be andra att säga till, för att göra dig medveten om hur ofta du faktiskt harklar dig. Du kanske inte tänker på det själv, och tror att du harklar dig några enstaka gånger om dagen, medan det i själva verket sker betydligt oftare. Att bli medveten kan hjälpa dig att bryta ditt beteende.



<https://www.1177.se/Halland/sjukdomar--besvar/ogon-oron-nasa-och-hals/rost-och-tal/harklingar/>