

Harklingsråd

Harklingen innebär att stämbandena gnider och sliter mot varandra. Ofta blir de irriterade så att rösten blir hes och det känns obehagligt i halsen. Kan ibland kännas som en klump. Man kan också börja använda en mer hes, ansträngd röst. Ofta får man också segt slem i halsen som är svårt att svälja undan.

Den vanemässiga harklingen leder till att man behöver harkla sig mer och man kommer in i en ond cirkel. Därför är det viktigt att bryta denna ovana. Många är omedvetna om att de harklar sig.

Nedan följer fyra strategier för att eliminera harklingsbeteendet. Punkterna 1–2 kan du alltid använda. 3–4 är främst tänka på att ta till när du försöker vänja dig av med att harkla dig. Åtgärderna ska ske före harklingen för att ha effekt.

1. Undertryck harklingen, tänk på att inte harkla dig.
2. Drink vatten och svälj.
3. Hosta utan ton, viskande 1–2 gånger, svälj eller drick vatten och svälj.
4. Hosta ”vanligt” 1–2 gånger, svälj eller drick vatten och svälj.

Kanske måste du med hjälp av anhöriga klarlägga hur mycket du harklar dig.

Drink 1–1,5 liter vatten per dag (eventuellt mer) om inte medicinska skäl medför hinder.

Kontaktuppgifter

Öron-, näs- och halsmottagningen

Tfn: 033 – 616 25 11

Måndag – torsdag kl. 09:00 – 11:00

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din

journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Kirurg- och öronklinik

Innehållsansvar: Malin Börjesson, (malbo2), Överläkare

Granskad av: Malin Börjesson, (malbo2), Överläkare

Godkänd av: Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9665-921656513-64

Version: 2.0

Giltig från: 2025-02-11

Giltig till: 2027-02-11