



Öron-, näs- och halsmottagning

Högsbo närsjukhus

Harkling

Harklingen innebär att slemhinnorna i svalget gnider och sliter mot varandra. Ofta blir slemhinnan irriterad och det känns obehagligt i halsen. Man kan också börja använda en mer hes, ansträngd röst. Ibland upplever man också segt slem i halsen som är svårt att svälja undan. Den vanemässiga harklingen leder till att man behöver harkla sig mer. 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 3 strategier för att minska harklingsbeteendet. Punkten 1–2 kan du alltid använda. Punkt 3 är främst tänkt 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. Drick vatten och svälj!
3. Hosta utan ton, viskande 1-2 gånger, svälj gärna efter med en klunk vatten. Kanske måste du med hjälp av anhöriga kartlägga hur mycket du harklar dig. Tänk på att dricka tillräckligt mycket vätska. 1–1,5 liter brukar rekommenderas.