

## Wat is keelhygiëne ? (Versie 2023-2026)

Er passeert dagelijks 2 tot 3 liter slijm in de keel (speeksel en neussnot). We slikken dit voortdurend in ... zonder het te beseffen. **Keelkriebeling of het gevoel dat er iets zit in de keel dat weg moet**, heeft theoretisch gezien twee mogelijke redenen :

Ofwel gaat het om **'te veel of zieke slijmen'** zoals bij vergiftiging door Saringas of insecticiden. De NKO arts kan sinusitis chronica wat zieke slijmen produceert, uitsluiten dmv een CT scan.

Ofwel gaat het om een **'zieke keel'**. Het is de beschadigde keel die dan tegen elke slijmpje dat er passeert protesteert en overraporteert. De meest voor de hand liggende reden van zo'n keel- beschadiging is een banale verkoudheid.

Het is aan de arts uit te zoeken waarom juist de keel zoveel van zich laat horen. Mondademen, reflux, allergie, ... zijn vaak voorkomende oorzaken van een zieke keel die teveel slijmen rapporteert.

Keelhygiëne helpt de keel sneller genezen en bestaat uit :

1. Drinken :
  - a. Hoe meer hoe beter
  - b. Liefst niet te warm, liefst niet te koud
  - c. Liever koffie dan niets, ... liever water dan koffie
  
2. Snoepen : Door te snoepen smeren we de keel en ademen we automatisch door de neus. Kies geen al te pikante snoepen aub.
 
  
3. Neusademen : voor vele mensen evident, voor sommige mensen een kwelling. De neus is een machtige airconditioner die de keel constant verzorgt. Vooral 's nachts wordt er vaal niet door de neus geademd en we moeten dan ook niet verwonderd zijn dat we vooral 's morgens last hebben van een droge keel en taaie slijmen. Oefen om door je neus te ademen zoals trainen om 5 km te kunnen lopen. Liefst voor de televisie met een lepel tussen je lippen moet je oefenen om een hele film te kunnen uitkijken. Waarom voor de televisie ? :
  - a. Je verbruikt niet veel zuurstof (want je kijkt televisie).
  - b. Je zit recht.
  - c. Je aandacht ligt niet bij het ademen, maar bij het kijken.
  - d. Je kan niet vallen (want je zit) .
  
4. Vermijd keelschrapen ... het werkt niet en maakt de klachten ERGER. Het spreekt eigenlijk voor zich dat er NIET geschraapt mag worden.. het doet immers soms pijn. Schrapen is dan als met je nagel krabben over een schaafwonde. Als je het wondje goed verzorgt dmv zalf, een windel en ... door er af te blijven, ... dan pas kan het wondje genezen.

De keel verzorg je dan met vocht, snoep en warme, vochtige en propere lucht van de neus 😊