

Slijm

Uitleg, onderzoek en behandeling

Binnenkort krijgt u een onderzoek op de polikliniek keel-, neus- en oorheelkunde (KNO). Omdat u last heeft van slijm, bekijkt de KNO-arts het slijmvlies in uw neus- en keelholte.

Wat is slijm?

Slijm wordt gemaakt door het slijmvlies in de neus en keel. Slijm is nodig voor een goede werking van de neus, keel en longen. Samen met speeksel kan het gaan om een paar liter per dag. Meestal hebben we geen erg in het slijm en speeksel: we slikken het ongemerkt door. Het gaat dan over normaal helder/schoon slijm. Maar soms wordt slijm in de keel of achter in de neusholte als hinderlijk ervaren. Dat is het geval bij afwijkend slijm. Dit slijm is anders van kleur of heeft een afwijkende dikte: het is te dun (loopneus, allergie) of te dik en te veel of te weinig.



Functie van slijm

Om te begrijpen wat afwijkend slijm is, moet eerst duidelijk zijn wat de functies van slijm zijn:

- het houdt lichaamsvreemde stoffen buiten het lichaam (barrièrefunctie)
- afvoer van viezigheid (stof/fijnstof)
- het maakt voedsel gemakkelijker door te slikken
- het is nodig voor goede smaakbeleving
- het helpt bij de stemvorming

Waar komt afwijkend slijm vandaan?

Afwijkend slijm - dat klachten geeft - kan komen uit:

- de neus, bijvoorbeeld bij verkoudheid/griep of ontregeld slijmvlies, of door roken
- de neusbijholten, bij chronische irritatie (door roken, neusbijholtenontsteking)
- de keel, bijvoorbeeld door irritatie van maagzuur (reflux), roken, schrapen, verkoudheid of griep
- de longen, bij longaandoeningen en door roken

De klachten van slijm

Afwijkend slijm kan de volgende klachten veroorzaken:

- moeilijker slikken (tot kokhalzen aan toe)
- brokgevoel
- kuchen en hoesten
- smaakstoornis (vieze of afwijkende smaak)
- nare geur
- keelpijn (bij te droog slijmvlies)
- verminderde eetlust

In zeer zeldzame gevallen kan slijm ook een symptoom zijn van keelkanker.

Alarmsymptomen bij slijm

De combinatie van slijm met één of meer van onderstaande klachten verdient aandacht:

- bloed in het slijm
- slikpijn
- uitstralende pijn naar één of beide oren
- heesheid
- kortademigheid
- onverklaard gewichtsverlies

Bij bovengenoemde klachten is het verstandig een KNO-arts te bezoeken. De KNO-arts zal uitgebreid (kijk)onderzoek doen.

Wat doet de KNO-arts?

De KNO-arts heeft eerst een gesprek met de patiënt, zodat hij kan beoordelen wat er exact aan de hand is en of het nodig is een behandeling te starten. Soms is alleen uitleg al een geruststelling. Afhankelijk hiervan onderzoekt de KNO-arts het slijmvlies tot aan de ingang van de luchtpijp en slokdarm. Dat doet hij met het blote oog of met instrumenten (een starre of flexibel optiek) .

Behandeling en tips

Stoppen met roken/rokerige omgeving mijden

Roken is een belangrijke oorzaak voor te veel slijmvorming. Het inademen van stoffen als nicotine en tabak irriteert het slijmvlies. Hierdoor wordt meer slijm gemaakt en in de foute samenstelling. Sommige rokers ontwikkelen pas echt veel slijm als ze gestopt zijn met roken. Blijkbaar is dat een zuiverende methode van het slijmvlies om te herstellen.

Slijm dat loskomt bij roken door veel te hoesten, kan blijven vastzitten als u gestopt bent met roken. Dat geeft vaak een vervelend brokgevoel in de keel.

Pas 6 tot 12 maanden nadat u bent gestopt met roken, kan het slijmvlies van de luchtwegen gezonder worden. Ook wordt de hoeveelheid slijm dan minder en van de juiste samenstelling.

Stoppen met schrapen

Keelschrapen irriteert het slijmvlies, waardoor een soort schaafwond ontstaat. Het geschaafde deel maakt vervolgens te dik en vaak te veel slijm. Het slijm kan door de schaafwond ook moeilijker worden verspreid, waardoor het ophoopt. Ophouden met schrapen, kan problemen met slijm

voorkomen. Dat klinkt eenvoudig, maar vaak is het schrapen een gewoonte geworden, die lastig is af te leren. Toch is het zeker de moeite waard het te proberen.

Veel water drinken

Als het slijmvlies droog is, kunt u twee dingen doen:

- het slijmvlies vochtig houden, door een neusdouche en meer water en/of bosbessensap drinken
- meer door de neus ademen. Lukt dit niet, door een aandoening van de neus, dan kan de KNO-arts hiernaar onderzoek doen en eventueel volgt dan een behandeling.

Niet schreeuwen

Schreeuwen geeft schade van de stembanden en het kan het slijmvlies in de neus/keel irriteren. Met slijm als gevolg. Dat kan zelfs pijnlijk zijn. Niet schreeuwen is een eenvoudige oplossing.

Neusdoorgankelijkheid verbeteren

Als u niet goed door de neus kunt ademen, gaat u automatisch meer door de mond ademen. Dat gebeurt bijvoorbeeld in geval van allergie, verkoudheid of een afwijking in de bouw van de neus. Normaal wordt ingeademde lucht in de neus gezuiverd, bevochtigd en verwarmd. Dat gebeurt niet als u door de mond ademt. In dat geval droogt het slijmvlies in de keel/neus uit en wordt het slijm dikker. Verbetering van de neusfunctie is dus een oplossing. Daarvoor moet eerst de oorzaak van het probleem worden achterhaald. Zijn bijvoorbeeld korstjes de oorzaak van de neusverstopping? Dan is spoelen van de neus met een zoutoplossing soms verstandig. Meer informatie hierover vindt u in de Noordwestfolder 'Neus spoelen met zoutoplossing', zie www.nwz.nl/patientenfolders.

Uw vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150