

Dit fysiologisch water mag u naar hartbelieven gebruiken om de neus te reinigen en te spoelen. Xylometazoline in neusdruppels of spray vermindert de zwelling van het slijmvlies, waardoor u gemakkelijker door uw neus kan ademen. Dit kan u drie keer per dag en maximaal een week gebruiken. Bij te lang gebruik van xylometazoline kan het de slijmvliezen beschadigen. Antibiotica helpen niet tegen een verkoudheid. Antibiotica helpen enkel tegen bacteriën. Als er bij een verkoudheid andere klachten ontstaan zoals benauwdheid, piepende ademhaling, sufheid, koorts (temperatuur boven 38°) die langer aanhoudt dan vijf dagen, raadpleegt u best een arts.

### **WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN VERKOUDEID EN DE GRIEP?**

Griep wordt veroorzaakt door een gevaarlijker virus dan een verkoudheidsvirus: het influenzavirus. Het is een acute infectie van de bovenste luchtwegen. Niet iedereen die besmet wordt met het griepvirus ontwikkelt ziekteverschijnselen. Het wordt verspreid via speekseldruppeltjes. De symptomen van griep zijn een meestal snel opkomen van hoge koorts met een flink ziek gevoel en hoesten. De hoge koorts duurt 2-4 dagen en veroorzaakt vaak hoofdpijn, spierpijn en algemene malaise. Bij sommige immuundepressieve personen kan dit virus leiden tot een longontsteking of een verergering van chronische bronchitis, astma en COPD. Complicaties zoals middenoorontsteking bij jonge kinderen, luchtwegstoornissen, een bacteriële infectie en een spierontsteking kunnen ook voorkomen.

### **VEROORZAAKT KOUVATTEN EEN VERKOUDEID?**

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat kouvatten verkoudheid veroorzaakt. Uw weerstand kan door afkoeling wel afnemen, waardoor u gevoeliger wordt

voor het verkoudheidsvirus.

Voldoende nachtrust, gevarieerd eten, voldoende water drinken en regelmatig sport bevorderen de weerstand.

Uit 'NHG-patiëntenbrief', mei 2011



# verkoudheid



**Uw specialist in  
gezondheid**

## WAT IS EEN VERKOUDEHEID?

Een ontsteking van het slijmvlies in de neus, de bijholten en de keel noemen we een verkoudheid. Het is een poging van het lichaam om zich te ontdoen van het virus.

Normaal wordt er precies genoeg slijm gemaakt om de neus aangenaam nat te houden. Het slijm in de neus werkt als een beschermende laag tegen virussen en bacteriën. Als het slijmvlies ontstoken raakt, zwelt het op en gaat het veel meer slijm of snot produceren. Symptomen van verkoudheid treden 2 tot 3 dagen na de infectie op. Door te veel slijm in de neus en door de verdikking van het neusslijmvlies ontstaat er een verstopte neus. Meestal is er geen hoge koorts. Het snot kan uit de neus lopen of naar achter in de keel lekken. Dit veroorzaakt soms een niesprikkel of een hoestprikkel. Als de stembanden ook ontstoken zijn, kan dat heesheid geven. De neuskeelholte staat via een gangetje (de buis van Eustachius) in verbinding met het middenoor. Daardoor kan een verkoudheid ook oorpijn geven.

## HOE ONTSTAAT EEN VERKOUDEHEID?

Er zijn veel virussen (rhinovirussen, adenovirussen,...) die een verkoudheid kunnen geven. Stel dat je nog maar net genezen bent, en je krijgt terug een verkoudheid.... dan is deze verkoudheid veroorzaakt door een ander virus. Deze virussen verspreiden zich via vochtdruppeltjes in de uitgedemde lucht die door anderen worden ingeademd. In slecht geventileerde ruimten waar mensen dicht op elkaar zitten, gebeurt dit regelmatig. Daarom komt een verkoudheid vaker voor in de herfst of in de winter.

Het virus kan ook via handen worden overgedragen. Een verkouden persoon zit vaker aan zijn neus of gebruikt zijn hand om te niezen of te hoesten.

Anderen worden besmet bij het geven van een hand aan die persoon of ze worden besmet door een voorwerp aan te raken die de verkouden persoon eerst heeft aangeraakt. Volwassenen worden 2-5 keer per jaar verkouden, kinderen wel tot 10 keer per jaar.

## KAN IK ER IETS AAN DOEN?

### Algemene maatregelen

Alleen door te leven als een kluzenaar kunt u een verkoudheid voorkomen. Probeer bij een verkoudheid in directe omgeving zoveel mogelijk uit de buurt te blijven van diegene die verkouden is. Als u zelf verkouden bent, kunt u door te hoesten met een hand of zakdoek voor de mond en door uw handen vaak te wassen voorkomen dat u anderen besmet.

Er zijn wel middelen om de symptomen te verminderen. Vermijd extra irritatie van de slijmvliezen door rook. Roken kan ervoor zorgen dat verkoudheidsklachten veel langer blijven bestaan. Een gewone verkoudheid gaat vanzelf over, ook al kan het hoesten, niezen of snotteren soms een paar weken duren. Als de verschijnselen niet na 10 dagen verdwenen zijn, is er iets anders aan de hand zoals een kaakholteontsteking of een allergie.

### Behandeling

Stomen kan de symptomen verlichten. Stomen kan boven een kom heet water (pas op voor verbranding). Doe er geen kamille of menthol in want deze producten kunnen de slijmvliezen irriteren.

Neusdruppels of neusspray met zoutwater kunnen ook verlichting geven.