

# Meestal spontane

Het heeft doorgaans geen zin om een sinusitis met antibiotica te lijf te gaan. In de meeste gevallen is ons lichaam perfect in staat om vanzelf te genezen.

Zit u met een verstopte neus, een geniepige hoest en pijn in het gezicht? Dan hebt u misschien sinusitis, een courante aandoening die erg pijnlijk kan zijn.

Er worden verschillende types onderscheiden, namelijk acute, chronische en terugkerende sinusitis. De meest voorkomende vorm is acute sinusitis. We spitsen ons dan ook voornamelijk daarop toe.

## Pijnlijke ontsteking

Sinusitis is de ontsteking van de sinussen, dat zijn holtes in de schedel die in verbinding staan met de neusholtes. Deze ontsteking doet de weefsels opzwellen en verhoogt doorgaans de slijmproductie. Door de zwelling van het slijmvlies kunnen de kleine drainageopeningen van de sinussen verstopt raken. En als de weg naar de neus niet meer vrij is, gaat de afscheiding (het slijm) zich ophopen. Daardoor kunnen verschillende symptomen ontstaan, waarvan sommige vrij pijnlijk kunnen zijn:

- Een verstopte neus is vooral te wijten aan de zwelling van het neusslijmvlies. Als er te veel slijm wordt aangemaakt, moet u dat afvoeren door uw neus te snuiten.
- De afscheiding kan ook achter in de keel lopen, waardoor die geïrriteerd raakt en u gaat hoesten.
- Vaak hebt u pijn in gezicht en hebt u de indruk dat er druk op het gezicht wordt uitgeoefend. De pijn kan feller zijn als u uw hoofd naar voren buigt.
- Nog andere mogelijke symptomen zijn tandpijn, een verminderde reukzin, hoofdpijn, koorts enz.



# genezing

## Acuut, chronisch of terugkerend

In de overgrote meerderheid van de gevallen gaat een sinusitis na enkele dagen of hooguit weken vanzelf over. We spreken dan van acute sinusitis. Die vorm komt 100 keer meer voor dan chronische sinusitis. De chronische vorm duurt daarentegen abnormaal lang en de ontsteking lijkt constant aanwezig. Volgens sommige specialisten is er sprake van chronische sinusitis als die langer dan drie maanden duurt, andere houden het op ongeveer twee maanden. Er kan in feite geen exacte duur op worden vastgepind.

In tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, is het helemaal niet bewezen dat acute sinusitis indien slecht verzorgd tot chronische sinusitis zou leiden. Het verband

tussen beide vormen is nog altijd niet volledig opgehelderd en er zijn geen overtuigende argumenten voor die veronderstelling.

In het algemeen gaan acute en chronische sinusitis gepaard met dezelfde symptomen, hoewel aanhoudende symptomen bij de chronische vorm doorgaans minder fel zijn. De behandeling van chronische sinusitis is verre van eenvoudig. Aangezien de klachten vrij vergelijkbaar zijn, valt niet van in het begin te zeggen om welke vorm van sinusitis het gaat.

En dan is er ook nog terugkerende sinusitis, wanneer zich doorheen het jaar meerdere keren een periode met een acute sinusitis voordoet. Sommige specialisten spreken hiervan vanaf vier keer in een jaar tijd, andere vanaf drie keer.

Zo'n terugkerende sinusitis is na-

tuurlijk erg vervelend en heeft een grote impact op de levenskwaliteit. Helaas bestaat er geen alleenzalmakende oplossing die in alle gevallen werkt.

## Meestal van virale oorsprong

Een sinusitis kan verschillende oorzaken hebben: een schimmelinfectie, een allergie, poliepen, anatomische afwijkingen, een tandabces, cocaïnegebruik ...

Een acute sinusitis wordt echter meestal veroorzaakt door een virus. Doorgaans gaat er namelijk een gewone verkoudheid aan vooraf, die zich uitbreidt naar het slijmvlies van de sinussen.

Door die ontsteking van de sinussen en de daaropvolgende slijmophoping kan er een milieu ontstaan waarin bacteriën kunnen gaan woekeren. Het is vooral die bacteriële superinfectie die voor problemen kan zorgen, want een "bacteriële" sinusitis kan in theorie tot gevaarlijke complicaties leiden. Toch is het relatief zeldzaam dat een virale sinusitis evolueert tot een bacteriële vorm: naar schatting zou dat in hoogstens 2 % van de gevallen gebeuren.

Een louter virale sinusitis verdwijnt normaal gezien na een tiental dagen, terwijl een bacteriële sinusitis wat langer kan duren. Beide genezen meestal echter spontaan, zonder dat een behandeling nodig is.

## Invasief onderzoek vermijden

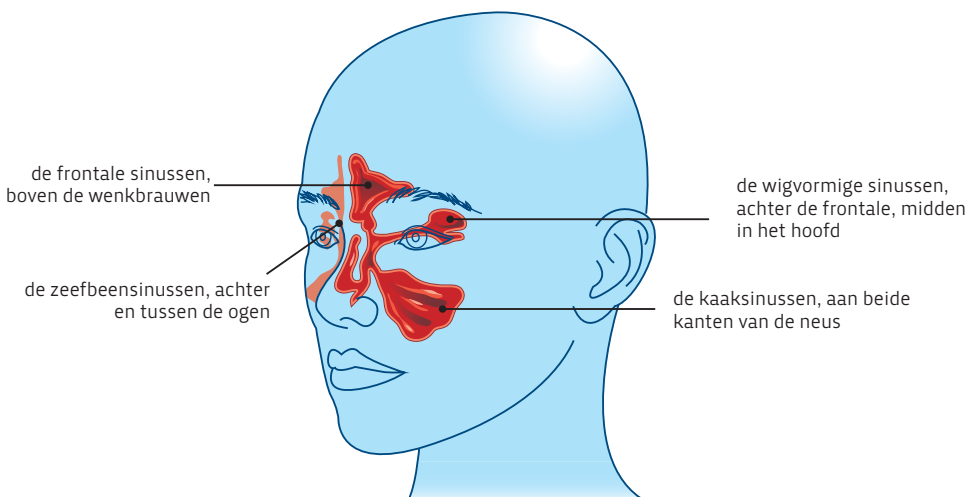
Vermoedt u dat u een sinusitis begint te krijgen, dan kunt u even bij uw huisarts langsgaan.

Om een diagnose te kunnen stellen, zal die zich vooral op uw

Elk jaar wordt er bij 5 % van de volwassena acute sinusitis vastgesteld

## Anatomie van de sinussen

De sinussen zijn holtes in de schedelbeenderen, die in verbinding staan met de neusholtes en neusgaten. De wanden zijn bedekt met slijmvlies, dat op neusslijmvlies lijkt. In normale toestand zijn de holtes gevuld met lucht, maar als ze ontstoken zijn, zwellen de weefsels op en neemt de slijmproductie toe. We hebben vier paar sinussen.



## ANTIBIOTICA

### ZO MIN MOGELIJK

**Als de dokter acute sinusitis vaststelt, schrijft hij vaak een antibioticum voor. Dat is echter niet nodig, tenzij in welbepaalde gevallen.**

- ◆ Antibiotica kunnen enkel bij bacteriële acute sinusitis nodig zijn, want bij de virale vorm hebben ze geen effect. Er bestaat echter nog geen simpele, snelle en goedkope test om met zekerheid te bepalen of de sinusitis van bacteriële aard is of niet. De duur van de klachten en de kleur van het neusvocht zijn niet echt betrouwbare criteria. De meest betrouwbare test is een punctie van de sinussen om een monster te kunnen analyseren. Dat is echter een pijnlijk invasief onderzoek, dat beter wordt voorbehouden voor bijzondere gevallen.
- ◆ Als patiënten antibiotica krijgen voorgeschreven op basis van hun symptomen, ondervindt 1 op de 15 een gunstig effect. Dat betekent dat er 14 onnodig worden "behandeld", zonder dat ze er baat bij hebben.
- ◆ Zelfs als er sprake is van bacteriële sinusitis, kan een antibioticum hoogstens de genezing ietwat versnellen. Meestal gaat de sinusitis echter vanzelf weer weg.
- ◆ Antibiotica brengen niet alleen onnodige kosten met zich mee, maar kunnen ook bepaalde bijwerkingen veroorzaken, zoals diarree.
- ◆ Het is niet bewezen dat antibiotica preventief werken om de eventuele ontwikkeling van chronische sinusitis of complicaties te voorkomen.
- ◆ Antibiotica voorschrijven zonder echte reden draagt bij tot het ontstaan van resistente bacteriestammen, wat een ware bedreiging voor de volksgezondheid is.
- ◆ In bepaalde gevallen zijn antibiotica wel nuttig, bijvoorbeeld als er na ongeveer een week geen beterschap in zicht is, als de symptomen ernstig en verontrustend zijn, of als die lijken te wijzen op een of andere complicatie.



**Gebruik neusspray of -druppels liever niet langer dan een week, want op lange termijn kunnen die juist de neus verstopen.**

> symptomen baseren. Als u laat weten dat het met een gewone verkoudheid is begonnen, is dat bijvoorbeeld een goede aanwijzing. De arts zal u ook onderzoeken. Hij zal met name kijken of er achter in de keel etterige afscheiding aanwezig is. Voorts zal hij door zachtjes op uw sinussen te tikken nagaan of die pijn doen als er druk op wordt uitgeoefend. Hij kan ook uw tanden bekijken om te zien of een tandabces eventueel de oorzaak van het probleem is. En natuurlijk zal hij eens in uw neusholtes kijken.

Op een aantal uitzonderingen na is een acute sinusitis eenvoudigweg vast te stellen zonder medische beeldvorming of labanalyses. Er is niet systematisch een röntgenfoto nodig en een scan van de sinussen is enkel aangewezen in welbepaalde gevallen, bijvoorbeeld als de arts tekenen van een mogelijke complicatie opmerkt. Die onderzoeken, waarbij dergelijke medische beeldvorming wordt gebruikt, zijn per slot van rekening duur en ze stellen u bovendien bloot aan ioniserende stralen. Daarom hoort de arts ze enkel in welbepaalde gevallen voor te schrijven.

**goedkoper  
gezond**

### NEUSSPRAY EN NEUSDRUPPELS

Producten op basis van oxymetazoline en xylometazoline kunnen aangewezen zijn voor volwassenen.

#### Oxymetazoline

- Vicks Sinex neusspray 15 ml (€ 4,99): de goedkoopste.
- Nesivine neusspray 15 ml, formule zonder bewaarmiddelen (€ 6,93): de duurste.

#### Xylometazoline

- Xylometazoline EG neusspray 10 ml (€ 4,85): de goedkoopste.
- Otrivine Anti-rhinitis neusspray menthol 10 ml (€ 6,61): de duurste.



## COMPLICATIES

### WANNEER MOET U INGRIJPEN?

In zeldzame gevallen kan sinusitis leiden tot gevaarlijke complicaties die een snelle behandeling vereisen, zoals oogaan- doeningen of complicaties binnen in de schedel. Raadpleeg uit voorzorg zo snel mogelijk een arts als ...

- ◆ de pijn te erg wordt;
- ◆ u hoge koorts hebt;
- ◆ uw algemene toestand fel verslechtert;
- ◆ uw gezicht opzwelt en hier en daar rood wordt;
- ◆ uw zicht verslechtert;
- ◆ uw bewustzijnsniveau achteruitgaat.



### Vooraf symptomen behandelen

Als algemene regel geldt dat de behandeling bedoeld is om de symptomen te verlichten.

■ Tegen de pijn kunt u een gewone pijnstiller nemen, die geen combinatie van actieve bestanddelen bevat (zie ons artikel op blz. 10 in dit nummer).

De eerste keuze is paracetamol, wat wordt beschouwd als de pijnstiller met de minste kans op bijwerkingen. U kunt weliswaar ook uw toevlucht nemen tot andere pijnstillers, zoals ibuprofen of aspirine. Er bestaat echter geen enkele studie die aantoont welk type van pijnstiller het best helpt bij acute sinusitis.

■ Als uw neus verstopt is, kunnen neussprays of -druppels verlichting brengen. U neemt dan het best een (vrij verkrijgbaar) middel op basis van oxymetazoline of xylometazoline. Er zijn tussen de verscheidene producten met eenzelfde actieve stof trouwens ook prijsverschillen, zoals wij in het kaderstuk hiernaast aantonen. Sommige artsen zijn voorstander van een neusspray met corticosteroiden, die de ontsteking van het slijmvlies zou moeten verminde-

ren (enkel op voorschrift). Andere vinden dat er nog te weinig gegevens beschikbaar zijn om die aan te bevelen in geval van acute sinusitis. De studies waaruit een positief resultaat blijkt, geven trouwens aan dat die maar een bescheiden effect heeft.

Er worden vaak nog andere geneesmiddelen gebruikt tegen sinusitis, maar die zijn niet allemaal aan te raden. Sinutab-tabletten, bijvoorbeeld, lijken vanwege hun benaming het geneesmiddel bij uitstek tegen sinusitis. In feite zijn ze een combinatie van paracetamol en pseudo-efedrine, dat is een ontzwellingsmiddel dat helaas een minder goede batenrisicoverhouding kan voorleggen, voornamelijk vanwege mogelijk ernstige bijwerkingen zoals hoge bloeddruk, hartritme stoornissen, stuipen, beroerte of misvorming van de foetus bij inname tijdens de zwangerschap.

Er zijn overigens ook manieren om de klachten te verminderen zonder dat u meteen naar geneesmiddelen moet grijpen.

Zo kunt u uw neus gewoon spoelen met fysiologisch water. Het is bewezen dat dit zinvol is bij chronische sinusitis, dus we mogen

aannemen dat het ook bepaalde klachten van acute sinusitis kan verlichten.

Er zijn dan weer mensen die zwe- ren bij het inhaleren van water- damp. Het nut daarvan is niet aan- getoond, maar het kost niets en de kans op bijwerkingen is minimaal. Daarom kan het ook het proberen waard zijn, als u tenminste oppast dat u zich niet verbrandt. Vooral bij kinderen is het opletten geblazen. Het is evenmin bewezen dat het zin heeft om producten op basis van eucalyptus of menthol toe te voegen. Wat tot slot ook een heilzaam effect zou hebben, zijn warme dranken. ♥

Sandrine Bouhy en Maurice Vanbellinghen

*Eén op de acht zieken krijgt antibiotica voorgeschreven: dat is te veel*

## ONS ADVIES

### Laat acute sinusitis spontaan genezen

◆ Als er geen complicaties zijn, kan wie in goede gezondheid verkeert (en dus geen verzwakte afweer heeft) perfect afwachten tot de sinusitis vanzelf overgaat, zonder medicatie.

◆ Neem eventueel uw toevlucht tot andere middelen dan geneesmiddelen, zoals fysiologisch water voor de neus, warme drank, dampen.

◆ Bij een verstopte neus kunnen neusdruppels of -spray wat verlichting brengen. Kies bij voorkeur een product op basis van oxymetazoline of xylometazoline.

◆ Een pijnstiller zoals paracetamol kan helpen, maar neem er liever geen die een combinatie van actieve stoffen bevat.

◆ Tenzij in uitzonderlijke gevallen zijn antibiotica niet nodig bij acute sinusitis: gebruik dus uw gezond verstand en dring er bij uw arts niet op aan om die voor te schrijven.

◆ Als de dokter toch antibiotica voorstelt, vraag dan gerust of dat wel noodzakelijk is.