



Allemaal hebben we van tijd tot tijd te kampen met een verkoudheid. Helaas bestaat er geen snelle weg naar genezing: u zult gewoon moeten uitzielen!

Wondermiddeltjes bestaan niet

Maar weinig mensen blijven gespaard van de banale verkoudheid. Volwassenen krijgen er twee tot vier keer per jaar mee af te rekenen, bij kinderen kan dat zelfs oplopen tot zes à tien keer per jaar. De kans is overigens groot dat u er nu eentje hebt. We zitten namelijk

Een verkoudheid krijgt u altijd via een besmet persoon

middenin één van de drie piekperiodes: de herfst, halverwege de winter en de lente.

Via speeksel of contact

Verkoudheden worden meestal veroorzaakt door een rhinovirus (verantwoordelijk voor zowat de

helft van de verkoudheden) of door één van de honderd andere verkoudheidsvirussen. Juist doordat er zoveel verschillende types bestaan, is er nog geen vaccin.

Een verkoudheidsvirus treedt ons lichaam binnen via de ogen, neus of mond, en veroorzaakt in onze

slijmvliezen een infectie die de alom bekende symptomen veroorzaakt, zoals een verstopte neus, keelpijn, een droge hoest enz.

Besmetting gebeurt meestal via handcontact of besmette voorwerpen, en in mindere mate via speeksel (bijvoorbeeld wanneer een besmet persoon met u praat of in uw richting niest of hoest). Een verkoudheid krijgen we dus niet door koude temperaturen of door met natte haren buiten te lopen. U kunt het risico op besmetting enkel beperken door enkele hygiënemaatregelen in acht te nemen, en dan nog biedt deze voorzichtigheid geen waterdichte garantie.

Antibiotica helpen niet

Eén tot drie dagen na de besmetting worden we zelf ziek. Typische symptomen zijn een verstopte of lopende neus, keelpijn, een droge hoest, niesbuien en een algemeen miserabel gevoel. Mogelijk hebt u ook last van een oneven druk op de trommelvliezen, en hoort u een gedempt geluid of "geklik" bij het gapen en het slikken.

Na een dag of twee begint het doorgaans beter te gaan, al kan het neusvocht dikker en geelgroen worden. Dat is deel van het normale genezingsproces, u hoeft niet te vrezen dat het om een ernstigere aandoening gaat. Dit is zeker ook geen reden om over te schakelen op antibiotica, die enkel bacteriën bestrijden en dus machteloos staan tegenover de veel kleinere virussen. Normaal gezien bent u na vier tot tien dagen helemaal verlost van uw verkoudheid.

Rusten en uitzieken

Een verkoudheid is gelukkig vrij onschuldig en een doktersbezoek is niet nodig, tenzij u griep hebt, wat heel andere symptomen met zich meebrengt, of wanneer er complicaties optreden, wat zelden gebeurt.

U zult moeten rusten en uitzieken. Een arts kan namelijk ook niets voorschrijven dat de verkoudheid

Zonder complicaties verdwijnt een verkoudheid vanzelf na vier à tien dagen

VERKOUDEHEID VERSUS GRIEP		
	verkoudheid	griep
koorts	zelden en alleszins niet erg hoog	hoge koorts
hoofdpijn	meestal niet	vaak felle hoofdpijn
pijn in het lichaam	hoogstens "niet lekker" voelen	pijn in spieren en gewrichten
specifieke symptomen	ter hoogte van keel, oren en neus	geen loopneus, meer algemene symptomen zoals een slap gevoel, soms spijsverteringsproblemen
vermoeidheid	eventueel in lichte mate	in hogere mate
eetlust	niet verminderd	meestal verminderd

sneller doet verdwijnen. Het enige wat hij kan doen, is comfortgeneesmiddelen voorschrijven, die de afzonderlijke symptomen verlichten, maar u kunt die ook zelf halen bij de apotheker. Overdrijf echter niet met zelfmedicatie, en gebruik enkel geneesmiddelen wanneer nodig!

Vooraf met (kleine) kinderen, die wegens hun geringe gewicht

van nature gevoeliger zijn voor bijwerkingen, is voorzichtigheid aangewezen wanneer u middelen zonder voorschrift toedient. Niet voor niets heeft het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG) recent strengere maatregelen ingevoerd voor enkele vrij te verkrijgen middelen die ernstige bijwerkingen kunnen hebben.

PREVENTIE

VEEL VALT ER NIET TE DOEN

De enige manier om een verkoudheid te vermijden, is door simpelweg niet besmet te raken. Daarvoor kunt u enkele hygiënemaatregelen nemen.

- ◆ De farma-industrie brengt heel wat middeltjes op de markt die u zouden moeten behoeden voor een verkoudheid, zoals vitamine C-supplementen of echinacea. Deze maken echter weinig tot geen verschil, er bestaat immers geen enkel medicijn of vaccin dat verkoudheid voorkomt.
 - ◆ Gebruik liever papieren tissues. Stofen zakdoeken zijn een broeihaard van virussen.
 - ◆ Bedek uw neus en mond wanneer u hoest of niest, liefst met een tissue die u daarna weggooit. Zo voorkomt u dat u anderen aansteekt.
 - ◆ Probeer regelmatig te verluchten. Slecht verluchte en rokerige ruimtes irriteren de luchtwegen.
- ◆ Probeer contact met een verkouden persoon te vermijden. Het besmettingsgevaar is het hoogst tijdens de eerste twee of drie dagen. Drink niet van hetzelfde glas, en beperk handcontact. Was uw handen regelmatig, vooral vooraleer u aan uw ogen, neus of mond komt en voor het koken.

> **Op zoek naar verlichting**

Paracetamol kan eventueel helpen tegen het algemene ziektegevoel en symptomen zoals hoofdpijn of spierpijn. Een tweede optie is acetylsalicylzuur of ibuprofen. Let op, zulke middelen op basis van acetylsalicylzuur, zoals Aspirine, zijn te mijden bij kinderen. Hoewel het bij volwassenen kan helpen, verhoogt het bij kinderen jonger dan 15 jaar de kans op het syndroom van Reye, een ernstige aandoening die lever en hersenen aantast.

Om het slijm in de neus te verdunnen, kunt u een fysiologische zoutoplossing gebruiken, zodat u beter kunt ademen. Dat mag ook bij kinderen. Neussprays en -druppels op basis van oxymetazoline of xylometazoline helpen eveneens om de neus vrij te maken. Gebruik deze echter zo kort en zo weinig mogelijk: nooit lan-

Een aantal vrij te verkrijgen middelen heeft negatieve bijwerkingen

ger dan vijf dagen en enkel wanneer het echt nodig is.

Geef uw kinderen zeker geen neussprays die fenylefrine, efedrine, nafazoline of tramazoline bevatten. Die zijn immers niet aangewezen bij kinderen jonger dan zeven jaar.

Ook hoest heeft zijn nut

Een droge hoest vereist meestal geen geneesmiddelen. Hoestremmers gebruikt u beter niet, er is immers weinig bewijs dat ze ook effectief werken bij een acute hoest. Gebruikt u ze toch, kies dan voor codeïne of dextromethorfan, maar enkel met mate en wanneer ze het meest nodig zijn, bijvoorbeeld vóór het slapen gaan. Opgelet, hoestsiropen met codeïne zullen binnenkort enkel nog op voorschrift worden verkocht. Voor kinderen zijn dergelijke hoestremmers absoluut niet geschikt. De

doeltreffendheid ervan is immers niet bewezen en ze kunnen ernstige ongewenste effecten veroorzaken, zoals belemmering van de ademhaling. Voor kinderen tot zes jaar zijn ze absoluut te vermijden, en ook voor zes- tot twaalfjarigen nog steeds af te raden.

Mucolytica en expectorantia worden vaak gebruikt bij een vette hoest om het ophoesten van slijm te vergemakkelijken. Hun doeltreffendheid is niet bewezen, en daarom bevelen wij ze niet aan. In principe zouden ze de slijmen moeten verdunnen, zodat ze gemakkelijker kunnen worden uitgedreven, maar dat kunt u net zo goed door gewoon veel te drinken. Vergeet ook niet dat hoesten een verdedigingsmechanisme is van ons lichaam, en dat het helpt om de slijmen sneller uit de drijven. Samengestelde siropen gaat u liever uit de weg. Siropen die meer-

Hoe kunt u de ziekteverschijnselen verlichten?



Algemeen ziektegevoel, hoofdpijn, koorts, spierpijn

Eerste keuze:
paracetamol (bv. Pe-tam, Paracetamol Mylan of EG)

Tweede keuze:
• acetylsalicylzuur (bv. Aspirine)
• ibuprofen (bv. Ibuprofen Sandoz, Nurofen, Buprophar)

Af te raden:
acetylsalicylzuur voor kinderen



Keelpijn

Eerste keuze:
• paracetamol (bv. Pe-tam, Paracetamol Mylan of EG)
• zuigsnoepjes
• gorgelen met warme drank

Tweede keuze:
• ibuprofen (bv. Ibuprofen Sandoz, Nurofen, Buprophar)
• eventueel zuigtabletten en sprays, al is hun doeltreffendheid niet bewezen



Verstopte neus

• damp inhaleren boven een kom heet water (wel oppassen voor brandwonden)
• fysiologische zoutoplossing (bv. Physiorhine)
• neusspray of druppels oxymetazoline (bv. Nesivine, Vicks Sinex) of xylometazoline (bv. Xylometazoline EG)

Opgelet: neussprays zijn altijd zo kort mogelijk te gebruiken (maximaal vijf dagen) en enkel wanneer het nodig is, bv. voor het slapen gaan



Hoest

Bij slijmhoest:
• veel water drinken
• eventueel mucolytica en expectorantia (bv. Lysomucyl, Siroxyl), al is hun doeltreffendheid niet bewezen

Bij droge hoest:
• codeïne (bv. Bromophar, Bronchodine)
• dextromethorfan (bv. Dexir, Actifed New)



Een verkoudheid is geen reden om uw kind thuis te houden, al let u beter wel op tekenen die een complicatie doen vermoeden, zoals koorts of oorpijn.

dere actieve bestanddelen combineren, moeten immers tegen 2015 van de markt, zo heeft het FAGG beslist. Hun doeltreffendheid is namelijk onzeker en hoe meer bestanddelen ze bevatten, hoe meer bijwerkingen ze veroorzaken. Waarom ze dan toch nog meer dan twee jaar mogen worden verkocht, terwijl ze niet werken en mogelijk gevaarlijk zijn, is ons een raadsel ... Keelpastilles en -sprays kunnen keelpijn wel verzachten, maar dat doen huismiddeltjes zoals warme drank, gorgelen met warm water of zuigsnopjes even goed.

Geen wondermiddeltjes

Hoewel u de ziekteverschijnselen een pak draaglijker kunt maken, zult u niet sneller genezen zijn van uw verkoudheid. Een doktersbezoek of medicijnen bieden dan ook maar weinig soelaas en zijn enkel nodig wanneer er na (meer dan) een week nog steeds geen beterschap is. Helaas zijn er heel wat middeltjes op de markt die het tegendeel beweren en u graag een snellere genezing beloven van uw vervelende verkoudheid. Neem nu het hardnekkige geloof dat vitamine C de kans op een verkoudheid zou verkleinen, in de jaren 70 al de wereld ingestuurd door nobelprijswinnaar Pauling.

Het effect blijft echter minimaal, en sowieso krijgt u genoeg vitamine C binnen wanneer u voldoende fruit en groenten eet, en dan vooral zwarte bessen, kiwi's, sinaasappelen, mandarijnen, pompelmoezen, citroenen, aardbeien en ananas.

Strengere maatregelen

Maar niet alle middeltjes zijn even onschuldig. Echinacea bijvoorbeeld, een populair plantaardig middel voor de preventie en behandeling van verkoudheden, zou het afweersysteem aanwakkeren. Niet alleen werkt het niet, het geeft ook kans op maaglast of allergische reacties zoals huiduitslag. In het Verenigd Koninkrijk wil men het middel al afraden voor kinderen onder de 12 jaar, omdat deze allergische reacties bij hen enorm ernstig kunnen zijn. Reden te meer om het middel te vermijden. Pas ook op voor suppo's met essentiële oliën. Dergelijke zetpillen tegen hoest bevatten terpeenderivaten zoals kamfer, eucalyptus of menthol, en zijn verkrijgbaar zonder voorschrift. In België gaat het om Eucalyptine Le Brun en Eucalyptine Pholcodine Le Brun, twee zetpillen die worden verkocht voor kindjes vanaf 24 maanden. Uit analyse blijkt echter dat ze neuro-

Sommige zetpillen voor kindjes kunnen ernstige reacties uitlokken

logische problemen, en dan vooral stuipen, kunnen veroorzaken bij kleine kinderen. Ze zouden dus niet mogen worden toegediend aan kinderen jonger dan 30 maanden, maar de bijsluiters van deze middelen zijn nog steeds niet aangepast. Suppor Eucalypto en Suppor Bucco, twee suppo's die dezelfde bestanddelen bevatten, zijn niet eens geregistreerd als geneesmiddelen en bevatten dus zelfs geen bijsluiters! Terwijl ze wel zijn bedoeld voor zuigelingen en kleine kinderen. Begin 2012 hebben wij het FAGG reeds aangeschreven om dit aan te klagen, maar ondertussen is er nog steeds niets gebeurd en is het middel nog altijd vrij te koop bij de apotheker. Wij raden ouders dan ook aan om voorzichtig te zijn, ook met vrij verkochte middelen, en altijd het advies van de voorschrijvende arts of apotheker te vragen én strikt te volgen. ❤️

Ann Lievens en Daisy Van Lissum

ONS ADVIES

Geen reden tot paniek

- ◆ De ongemakken van een verkoudheid kunnen vier tot tien dagen aanhouden. Dat is normaal en niet meteen reden tot bezorgdheid. Gaat het daarna echter nog niet beter, dan kan er meer aan de hand zijn. Bij een piepende of moeilijke ademhaling, oorpijn, een temperatuur van meer dan 39°C of meer dan vier dagen koorts, raadpleegt u beter een arts.
- ◆ Wees ook voorzichtig met zogenaamde wondermiddeltjes die verkoudheden zouden voorkomen. Hun doeltreffendheid is namelijk niet bewezen en soms kunnen ze zelfs kwalijke neveneffecten hebben. Vooral kinderen kunnen hier gevoelig voor zijn.