

Behandeling

Gegevens ♦ extra info patiënt:



NEUSDRUPPELS & - SPRAYS BIJ NEUSVERKOUDEHEID 1/2

Wat is een verkoudheid?

Een verkoudheid is een infectie van de neus en keel, die veroorzaakt wordt door virussen.

Wat zijn de symptomen van een verkoudheid?

Ben je verkouden, dan heb je last van neusloop, niezen, een "zwaar" hoofd, keelpijn en heesheid. De eerste dagen kunnen ook hoest, hoofdpijn, rillingen en een algemeen zwak gevoel optreden. Na 2 tot 3 dagen wordt het neusvocht dikker en verstopt je neus.

Normaal verdwijnen de symptomen na 5 tot 7 dagen. Een slecht verzorgde verkoudheid leidt soms tot een meer ernstige ontsteking van de sinussen, luchtwegen of oren, veroorzaakt door bacteriën. Dit komt vooral voor bij jonge kinderen (< 4 jaar) en personen met een verminderde weerstand.

*Indien je nog vragen hebt,
raadpleeg je apotheker of arts!*

Hoe loop je een verkoudheid op?

Het virus komt voor in de neussecreties en speeksel en wordt overgedragen via de handen of besmette voorwerpen (sjaal, handdoek, keukengerief, speelgoed, etc.), of via niezen waarbij besmette deeltjes via de lucht verspreid worden. Je loopt het meeste risico een verkoudheid op te lopen na contact met iemand, ongeveer 2 dagen nadat hij besmet werd. Op dit moment breken de eerste symptomen door.

Koude en verkoudheid?

Verkoudheden komen het meest voor tussen het aanbreken van de herfst en het einde van de lente. In deze periode verblijf je immers meer binnen, in nauw contact met andere personen. Dit vergroot het gevaar op besmetting. Daarenboven maakt de verwarming tijdens de wintermaanden de omgevingslucht droger. Hierdoor drogen de neusslijmvliezen uit waardoor je gevoeliger bent voor virusaanvallen.

Kan je je beschermen tegen een verkoudheid?

Gezien er zeer veel virusvarianten een verkoudheid kunnen veroorzaken, bestaat er (nog) geen vaccin. Het naleven van enkele eenvoudige hygiënemaatregelen blijft dan ook de beste manier om jou en je naasten te beschermen.

- Was je handen grondig en regelmatig, zeker na het snuiten van je neus;
- Hou je hand voor je mond tijdens het hoesten en niezen;
- Gebruik voor het snuiten van de neus papieren wegwerpzakdoeken;
- Vermijd het aanraken van je ogen of aangezicht, zeker na het snuiten van de neus of na contact met verkouden personen;
- Deel geen persoonlijke voorwerpen (glazen, handdoeken, etc.), zeker niet met een besmet persoon;
- Verlucht elke dag het huis gedurende 15 tot 20 minuten;
- Beperk zoveel mogelijk het contact met verkouden personen;
- Een evenwichtige voeding en voldoende slaap helpen ook weerstand te bieden aan verkoudheden.

Hoe pak je een verkoudheid aan?

Enkele simpele maatregelen helpen je lichaam om zich te verdedigen tegen het verkoudheidsvirus:

- Neem voldoende rust;
- Verwarm de slaapkamer niet te hoog (16 - 18 °C voor volwassenen, 19 - 20°C voor kinderen) en zorg voor voldoende vochtige lucht (dagelijks verluchten, waterverdamper);
- Drink minstens 2 liter vloeistof per dag (warme dranken, soep, fruitsap, etc.).

NEUSDRUPPELS & - SPRAYS BIJ NEUSVERKOUDEHEID 2/2

Er bestaat geen geneesmiddel om je verkoudheid te genezen, enkel om je klachten te verlichten. Vermits een verkoudheid veroorzaakt wordt door virussen, en niet door bacteriën, hebben antibiotica geen effect.

Het virus veroorzaakt een ontsteking van de neusslijmvliezen. Dit gaat gepaard met het uitzetten van de bloedvaatjes in de neus, een toename van de neussecreties en een zwelling van de neusslijmvliezen. Met een loopneus en een verstopte neus tot gevolg.

Geneesmiddelen voor een verstopte neus bevatten middelen die de uitgezette bloedvaatjes in de neus terug doen samentrekken of ontzwellen. Men noemt ze decongestiva of vasoconstrictoren. Zij verminderen de neussecreties en gaan de zwelling van het neusslijmvlies tegen. Ademen door de neus wordt weer makkelijker.

Onder de **decongestiva** heb je de neuspreparaten (neusdruppels & - sprays) die ter hoogte van de neus worden toegediend, alsook de tabletten of siroop om in te slikken.

De **neuspreparaten** verbeteren de symptomen onmiddellijk. Ze werken sneller dan de tabletten en siroop, maar minder lang. Ze moeten 2 tot 4 maal per dag toegediend worden, best na het snuiten van de neus. Algemeen mag je stellen dat 3 tot 4 druppels of 1 verstuiving per neusgat voldoende is. Je gebruikt deze neuspreparaten best niet te lang (**niet langer dan 5 dagen**)!

Gebruik je ze langer dan 5 dagen, of overdadig, dan zullen de bloedvaatjes bij het stopzetten van het gebruik terug uitzetten. Hierdoor verstopt de neus opnieuw en moet je weer je neusdruppels of – spray gebruiken. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht die leidt tot afhankelijkheid aan deze neuspreparaten. Dit noemen we ook wel medicamenteuze rhinitis. Het langdurig, ongecontroleerd gebruik ervan tast soms ook de reukzin aan. **Respecteer** daarom **de aanbevolen dosis** en gebruik ze **niet langer dan 5 dagen**.

Pasgeborenen, jonge kinderen en zwangere vrouwen spoelen best hun neusgaten met een zoutoplossing. Enkel indien dit onvoldoende resultaat geeft, kan een korte therapie met decongestiva (met een dosis aangepast aan de leeftijd van het kind) overwogen worden. Bespreek dit met je apotheker!

Sommigen neuspreparaten bevatten naast decongestiva ook andere middelen bvb. antibiotica, desinfecterende middelen, corticosteroïden of antihistaminica. Deze mengsels gebruik je beter niet bij een "gewone" neusverstopping.

Irriteren neuspreparaten of is een langdurige werking gewenst, dan bestaan er ook decongestiva onder de vorm van tabletten of siroop. Zij veroorzaken geen medicamenteuze rhinitis. Ze veroorzaken wel vaker ongewenste effecten als hartkloppingen, hoge bloeddruk, zenuwachtigheid of slaperigheid. Ze worden dan ook afgeraden bij sommige patiënten.

Vraag ook de folder "Orale geneesmiddelen bij verkoudheid"!

Wanneer raadpleeg je best je arts?

Bij een simpele verkoudheid is het niet noodzakelijk je arts te raadplegen. Raadpleeg je arts wel wanneer er binnen de 7 dagen geen duidelijk beterschap optreedt. Wordt je verkoudheid erger of heb je koorts gedurende meer dan 3 dagen, raadpleeg je best onmiddellijk je arts.

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!