

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 hygiëne – maatregelen 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 verkoude 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 verkoude personen;
- Een evenwichtige voeding en voldoende slaap helpen ook weerstand te bieden aan verkoudheden.

Hoe pak je een verkoudheid aan?

Aangezien voorkomen beter is dan genezen, neem je best volgende eenvoudige maatregelen in acht:

- 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.).

Er bestaat geen geneesmiddel om je verkoudheid te genezen, enkel om je klachten te verlichten. Vermits een verkoudheid veroorzaakt 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 gemakkelijker.

Onder de decongestiva heb je de neuspreparaten (neusdruppels & - sprays) die ter hoogte van de neus worden toegediend, alsook de tabletten of siroop die oraal worden ingenomen.

De **orale decongestiva** (tabletten en siroop) werken langer dan de neuspreparaten. Je neemt ze 3 tot 4 maal per dag in. Sommigen echter werken 12 tot 24 uur, waardoor je ze slechts 1 tot 2 maal per dag dient in te nemen.

In tegenstelling tot de neuspreparaten leidt het langdurig of overdadig gebruik van orale decongestiva niet tot een chronisch verstopte neus. Toch dienen ook zij niet langer gebruikt te worden dan de symptomen aanhouden, meestal is 5 tot 7 dagen voldoende.

De orale decongestiva veroorzaken wel vaker ongewenste effecten uitlokken zoals hartkloppingen, hoge bloeddruk, zenuwachtigheid of slaperigheid. Zij zijn dan ook af te raden bij patiënten met een hoge bloeddruk, hartproblemen, schildklieraandoeningen of diabetes. Ook kinderen jonger dan 12 jaar en zwangere vrouwen dienen geen orale decongestiva in te nemen. Zij spoelen best hun neusgaten met een zoutoplossing. Personen met een verhoogde druk in het oog (glaucoom) of met prostaatlijden moeten deze middelen gebruiken met de nodige voorzichtigheid. Raadpleeg best je apotheker of arts vooraleer je deze middelen inneemt.

Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Orale decongestiva kunnen ook met andere geneesmiddelen reageren.

Vermeld dus steeds bij je apothekersbezoek de andere geneesmiddelen die je neemt!

De meeste medicijnen tegen verkoudheden bevatten naast decongestiva ook andere middelen zoals pijnstillers, koortswerende middelen of antihistamica. Deze laatste verminderen de neusloop en hebben hun nut bij allergische reacties (bijvoorbeeld hooikoorts). Ze kunnen echter slaperigheid veroorzaken. Wees dus voorzichtig bij het autorijden of bij het besturen van machines. Pijnstillers en koortswerende middelen, zoals paracetamol, kunnen nuttig zijn als je verkoudheid gepaard gaat met (hoofd)pijn of koorts. Heb je alleen last van een verstopte neus, gebruik je best geen mengels.

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 hoge koorts gedurende meer dan 3 dagen, raadpleeg je best onmiddellijk je arts.

Stempel apotheek