

# Zelf een verkoudheid de baas blijven

*Verkoudheid is het gevolg van een virusaanval. Keelpijn, verstopte neus, neusloop, hoesten, niezen en smaakverlies zijn je deel. Koorts meestal niet. Een griepvirus doet er nog een schep bovenop met rillingen, hoge koorts, verlies van eetlust, hoofd- en spierpijn. Honderden virusvarianten strooien verkoudheden rond. Een vaccinatie - zoals bij griep - is onbegonnen werk.*

## Koude en verkoudheid

De kans dat je besmet geraakt is groter in de winter. Je leeft meer binnen en in minder verluchte kamers. Virussen zweven rond op minuscule waterdruppeltjes. Als Piet niest, is Miet al verkouden. Ook hand-hand contact of een besmet voorwerp aanraken is al genoeg om ziek te worden.



## Gezonde maatregelen

- Matige lichaamsbeweging activeert de bloedsomloop en de afweermechanismen.
- Verlucht het huis elke dag gedurende 15 à 20 minuten en voorzie waterverdampers.
- Gebruik wegwerpzakdoeken en was de handen na een snuitbeurt.
- Breng de handen zo weinig mogelijk naar ogen of neus; het zijn open deuren voor virussen.
- Bij kinderen regelmatig de handjes reinigen voorkomt herbesmetting.
- Vermijd feesten en manifestaties in risicoperioden.

## Pijnpunten aanpakken

Bij het gebruik van een zelfzorggeneesmiddel: lees steeds de bijsluiter en bewaar hem.

### De keel

- Gorgel een drietal keer per dag met een zoutoplossing (één afgestreken koffielepel zout in een glas water).
- Hou de keel vochtig met een gommetje of ijsklontje.
- Tal van ontspannende en verzachtende parels, zuigtabletten, sprays en gorgelmiddelen mogen om de twee uur gebruikt worden.
- Zelfzorg eindigt in geval een heesheid langer dan drie weken duurt, bij gezwollen klieren en aanhoudende vermoeidheid.





### De neus en sinussen

- Stomen, al dan niet met vlugoliën, werkt vastzittend slijm los. Bij gekleurde neusloop reinigen we de neus met een fysiologische zoutoplossing of spray. Mocht verbetering uitblijven dan kan de apotheker een keuze maken uit druppels of microdoseurs op basis van vaatvernauwers. Gebruik deze tot viermaal per dag.
- Sliktabletten op basis van pseudoefedrine ontzwellen het neusslijmvlies. Ze zijn te verkrijgen op schriftelijk verzoek van de patiënt of op voorschrift van de arts. Bij de gebruikelijke dosis van 3 à 4 tabletten per dag stijgt de bloeddruk soms. Producten zoals efedrine staan op de dopinglijst.

### De hoest

- Productieve hoest met slijmen lucht de zieke op. Medicijnen met fluieloplossers (acetylcysteïne bijvoorbeeld) neem je bij of kort na het eten met een glas water.

- Droge en nachtelijke prikkelhoest stop je met dextro-methorfan.
  - Zuigelingen, diabeten, maaglijders hebben andere noden. Ze kunnen geholpen worden met planten zoals heemst of tijm of suikervrije middelen.
- Vertrouw op de kunde en de kennis van de apotheker. Hoest is geen ziekte en heeft een functie. (Zie geneesmiddelenwijzer 61 'Zelf met hoest omgaan').  
Verwacht beterschap binnen de week.

### De koorts

Paracetamol (maximaal 4 g per dag) genomen met warme thee, blijft eerste keus.

De weldaden van aspirine (500 mg tot viermaal per dag) zijn allang bekend. Ibuprofen (200 à 400 mg driemaal per dag) en naproxen (220 mg driemaal per dag) zijn andere mogelijkheden. Toch een waarschuwing voor bloedingen, maaglast, astma en een voorbehoud bij zwangeren.

### Het proberen waard

- Dagelijks extra vitamine C heeft geen effect op het aantal verkoudheden, mogelijk wel op duur en de ernst ervan.
- Zink en selenium kunnen de aanmaak van afweerstoffen stimuleren. Begin ermee in de herfst.
- Reageer bij een winteroffensief snel met Echinacea: 50 druppels driemaal per dag. Niet gebruiken wanneer je last hebt van allergie of hooikoorts.

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven  
Kava D/2007/3286/06

Redactie en realisatie:  
**Comité Farmacotherapie**  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen