

Verkoudheid en griep

• WAT IS VERKOUDHEID EN WAT IS GRIEP • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? WWW.APOTHEEK.NL

VERKOUDHEID EN GRIEP

Plotseling een rillerig gevoel, spierpijn, keelpijn, last van hoesten en koorts ...

Misschien is dit het begin van een forse griep (influenza). Maar misschien bent u wel gewoon verkouden.

Meestal gaan verkoudheid en griep na een week vanzelf weer over en is het niet nodig naar uw huisarts te gaan. Voor advies kunt u terecht bij uw apotheker.

WAT IS GRIEP EN WAT IS VERKOUDHEID

Verkoudheid en griep worden veroorzaakt door virussen. Wanneer u spekseldruppeltjes met het griep of verkoudheidsvirus inademt, kunt u worden besmet. De besmette spekseldruppeltjes komen in de lucht terecht wanneer iemand die griep heeft of verkouden is, hoest of niest. U kunt ook worden besmet wanneer u iemand een hand geeft die net zijn neus heeft gesnoten of in zijn hand heeft gehoest.

Bij een verkoudheid voelt u zich niet doodziek, maar u heeft last van een verstopte neus of een loopneus, een pijnlijke keel, lichte verhoging, hoofdpijn of hoesten. Een eenvoudige neusverkoudheid gaat gewoonlijk binnen een week over. Bepaalde verschijnselen, zoals hoest, kunnen langer aanhouden, zeker als u rookt.

Bij griep heeft u hoge koorts en spierpijn en kunt u zich echt doodziek voelen. Bovendien kunt u last hebben van hoofdpijn, een verstopte neus en niezen.

Bij griep verdwijnen de koorts en de spierpijn meestal binnen drie tot vijf dagen. U kunt zich daarna nog één tot drie weken slap of lusteloos voelen. Ook de hoest kan nog enkele weken aanhouden.

VOORKOMEN

U kunt nooit helemaal voorkomen dat u besmet raakt het griep- of het verkoudheidsvirus. Wel kunt u de kans op besmetting verkleinen met de volgende tips.

- Vermijd contact met mensen met griep. Moet u toch in de buurt zijn, was dan na afloop uw handen.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Droog ze daarna goed af met een papieren handdoek of met keukenpapier.
- Gebruik een papieren zakdoek bij hoesten, niezen en snuiten. Gooi de zakdoek daarna meteen in de vuilnisbak.
- Raak zo min mogelijk uw ogen, neus en mond aan. Het virus komt namelijk gemakkelijk aan uw handen en op deze manier verspreidt u het virus.
- Maak regelmatig deurklinken, keukenapparatuur en dergelijke schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakmiddel.

GRIEPPRIK

Griep kan voor mensen uit zogenaamde risicogroepen ernstige gevolgen hebben, zoals het ontstaan van een longontsteking. Tot de risicogroepen worden gerekend: mensen die lijden aan een longaandoening, hart- en vaatziekten of diabetes, ouderen en mensen met een verminderde weerstand. Voor deze mensen is het verstandig in de eerste helft van november een grieprik te halen. De prik moet elk jaar worden herhaald, omdat de soorten influenzavirus (griepvirus) van jaar tot jaar verschillen.

WAT KUNT U ZELF DOEN EN WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Verkoudheid en griep gaan in de meeste gevallen vanzelf weer over. Een bekend gezegde luidt dan ook: 'Doe je niets dan duurt het zeven dagen, doe je iets dan duurt het een week'.

Wanneer u last heeft van hoest, keelpijn, hoofdpijn of een verstopte neus, dan heeft uw apotheker een aantal tips om de klachten te verminderen.

Verderop in deze folder staat vermeld wanneer u beter wel naar de huisarts kunt gaan.

KOORTS EN PIJN

Wat is koorts? Koorts is een temperatuur van meer dan 38 °C (rectaal gemeten). Het is één van de manieren waarop uw lichaam reageert op een infectie. Daarom is het niet altijd nodig koorts te onderdrukken.

In het algemeen verdragen kinderen koorts beter dan volwassenen. Wanneer uw kind koorts heeft, hoeft u zich niet ongerust te maken als het kind normaal reageert, normaal blijft drinken en wil spelen. Het is dan niet nodig het kind iets tegen de koorts te geven.

Bij hoge koorts, spierpijn of hoofdpijn kunt u het middel *paracetamol* gebruiken. Dit wordt in het algemeen goed verdragen, ook door mensen met maagklachten. *Paracetamol* levert bij gelijktijdig gebruik met andere medicijnen, zoals bloedverdunders, geen problemen op. Paracetamol is ook geschikt voor kinderen vanaf drie maanden.

De apotheker kan u adviseren over de juiste dosering. Als vuistregel geldt dat volwassenen per keer één of twee tabletten van 500 milligram mogen gebruiken. Meestal zijn twee tot drie tabletten per dag voldoende. Gebruik niet meer dan zes tabletten per dag.

Hoofdpijn kan het gevolg zijn van een verstopte neus. In dat geval kunt u het beste neusdruppels of neusspray met xylometazoline of oxymetazoline gebruiken. Deze druppels of spray zorgen ervoor dat u weer gemakkelijk door uw neus kunt ademen, zodat de hoofdpijn kan verdwijnen.

HOEST

Er zijn verschillende soorten hoest. Hoestklachten kunt u veelal op eenvoudige wijze verlichten door een lepel honing in de mond te laten smelten of door een verzachtende hoestdrank.

Ook voldoende drinken, vooral warme dranken, kan de hoest verzachten. Een richtlijn hierbij is: drink ongeveer 2 liter meer dan normaal.

Als u of uw kind veel last heeft van nachtelijke hoest en u daardoor niet kunt slapen, kunt u het beste advies vragen aan

uw huisarts.

KEELPIJN

Bij keelpijn heeft u meestal last van een rauw en rasperig gevoel in de keel. Om deze klachten te verminderen, moet de keel worden bevochtigd. U kunt verschillende dingen doen om dit te bereiken.

- U kunt ongeveer vier keer per dag gorgelen met een fysiologische zoutoplossing. Die kunt u zelf maken door één afgestreken theelepel zout op te lossen in een glas (250 ml) water. Per keer gebruikt u 20 tot 30 ml zoutoplossing.
- U kunt zuigen op een snoepje of dropje (bij voorkeur suikervrij). Zuig niet te hard, want dat kan de keelpijn verergeren.
- U kunt iets kouds drinken, bijvoorbeeld gekoeld vruchtensap, of zuigen op een waterijsje.

VERSTOPTE NEUS

Als u last heeft van een verstopte neus kunt u baat hebben bij neusdruppels of neusspray met xylometazoline of oxymetazoline. Hierdoor slinken de slijmvliezen in uw neus, zodat u weer goed door uw neus kunt ademen. Snuit uw neus, als dit lukt, het liefst voor u de druppels of spray gebruikt. De werking van de neusdruppels of neusspray begint binnen enkele minuten en houdt vijf tot acht uur aan.

Gebruik neusdruppels of neusspray met xylometazoline of oxymetazoline nooit langer dan een week achter elkaar. Bij langdurig gebruik loopt u namelijk het risico dat uw neus juist door de bijwerking van deze medicijnen verstopt raakt.

Dit risico loopt u niet met neusdruppels of neusspray met fysiologisch zout. Die oplossing verdunt het taaie slijm in de neus, waardoor het gemakkelijker vrijkomt en u beter door uw neus kunt ademen. Deze neusdruppels en neusspray zijn geschikt voor zowel volwassenen als voor kinderen.

LOOPNEUS

Als u last heeft van een loopneus, kunt u een neusspray gebruiken die *xylometazoline* en *ipratropium* bevat. Deze is alleen geschikt voor volwassenen, en mag niet langer dan 1 week achter elkaar worden gebruikt.

OORPIJN (BIJ KINDEREN)

Verkoudheid kan samengaan met oorpijn, vooral bij kinderen. Wanneer uw kind ziek is en huilt en als het gaat liggen, dan is oorpijn vrijwel zeker de oorzaak. Tegen de pijn kunt een *paracetamol*-kindertablet of een *paracetamol*-kinderzetpil geven. Let goed op de juiste dosering. Uw apotheek kan u hierbij adviseren.

Als uw kind last heeft van een verstopte neus, kunt u neusdruppels of neusspray met *xylometazoline* of *oxymetazoline* voor kinderen geven. Dit vermindert de druk op de oren, waardoor de pijn afneemt.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Voor een eenvoudige verkoudheid of griep hoeft u in het algemeen niet naar uw huisarts. Als uw verkoudheid of griep na een week niet verbetert of nog niet over is, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts, want in sommige gevallen kan een onschuldige verkoudheid of griep verkeerd uitpakken.

WANNEER KUNT U BETER NIET AFWACHTEN EN IS HET VERSTANDIG DIRECT UW HUISARTS TE RAADPLEGEN

Kinderen

- Bij kinderen die een zieke of lusteloze indruk maken
- Bij kinderen jonger dan 6 maanden met oorpijn of hoest
- Bij kinderen ouder dan 6 maanden die langer dan 5 dagen last hebben van hoest
- Bij kinderen ouder dan 6 maanden met oorpijn, als de oorpijn na 3 dagen niet over is
- Als een loopoor na 1 week nog niet is opgedroogd
- Bij baby's jonger dan 4 maanden die 38 °C koorts of meer hebben
- Bij kinderen vanaf 4 maanden met koorts, als de koorts al langer dan 3 dagen duurt
- Bij plotseling optredende koorts (hoger dan 38 °C) na een verblijf in de tropen. De koorts kan namelijk worden veroorzaakt door malaria. Een malaria-aanval kan tot zelfs een jaar na terugkeer uit de tropen optreden

Volwassenen

- Als u ouder bent dan 75 jaar en koorts heeft en/of ziek bent
- Als de volgende pijnklachten langer dan vijf dagen aanhouden: pijn in de bovenkaak of kiespijn, pijn tijdens het kauwen of pijn die verergert bij het voorover bukken
- Als u koorts heeft (een temperatuur van 38 °C en hoger) die langer dan vijf dagen aanhoudt
- Als u een temperatuur heeft tussen 37 en 38 °C die enkele weken aanhoudt
- Bij plotseling optredende koorts (hoger dan 38 °C) na een verblijf in de tropen. De koorts kan namelijk worden veroorzaakt door malaria. Een malaria-aanval kan tot zelfs een jaar na terugkeer uit de tropen optreden

BIJ GRIEP KUNT U IN DE VOLGENDE GEVALLEN BETER OOK CONTACT OPNEMEN MET UW HUISARTS

- Bij longaandoeningen, hart- en vaatziekten en diabetes
- Als u door een andere aandoening al een verminderde weerstand heeft
- Bij koorts in combinatie met het ophoesten van slijm, als de koorts niet verbetert en langer dan drie dagen aanhoudt
- Bij ijlen
- Als de koorts is afgenomen, enkele dagen is weggeweest en vervolgens toch weer terugkomt

BEHANDELING: INDIEN NODIG VIRUSREMMERS

Een virusremmer is een medicijn dat de vermeerdering van het griepvirus in het lichaam sterk afremt. Virusremmers zorgen ervoor dat mensen met griep korter ziek zijn, minder complicaties krijgen en minder besmettelijk zijn voor anderen.

In Nederland zijn twee virusremmers op de markt: oseltamivir (Tamiflu) en zanamivir (Relenza).

In tegenstelling tot de griepvaccinatie werken deze middelen niet preventief. Ze worden door de arts voorgeschreven aan mensen met griepklachten (koorts hoger dan 38 °C en luchtwegklachten) die tot de risicogroepen behoren, dus mensen die lijden aan een longaandoening, hart- en vaatziekten of diabetes, ouderen en mensen met een verminderde weerstand.

De behandeling moet dan worden gestart binnen 48 uur na het begin van de klachten.

Belangrijk

- Verkoudheid en griep gaan meestal na een week vanzelf weer over. Het is vaak niet nodig om naar een dokter te gaan. Maar als uw verkoudheid of griep langer dan een week aanhoudt, is het wel verstandig uw huisarts te bezoeken.
- Wanneer u last heeft van hoesten, keelpijn, een verstopte neus, oorpijn of hoofdpijn, kunt u een middel nodig hebben om uw klachten te verminderen. Uw apotheek kan u adviseren bij de keuze van het juiste medicijn.
- Als u geneesmiddelen gebruikt op recept van uw huisarts, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welke vrij verkrijgbare medicijnen u daar het beste bij kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. Bij de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Vraag over uw medicijnen? www.apotheek.nl

Herzien augustus 2011.

