

Wat is een verkoudheid?

Bij een verkoudheid is er zowel een ontsteking van de neus als van de sinussen en de keel. Het slijmvlies in keel en neus produceert altijd wat slijm en vocht. Bij een ontsteking van de slijmvliesen neemt deze productie toe, zwellen de slijmvliesen op en ontstaat 'een kop vol snot'.

Symptomen

- Thv de neus: een loopneus of verstopte neus. Soms zien we ook dat de inhoud van de neus in de keel druppelt. Als reactie hierop gaan we hoesten.
- Thv de keel: keelpijn. Als de ontsteking zich uitbreidt tot het strottenhoofd kunnen ook de stembanden ontstoken raken. Hierdoor ontstaat heesheid.
- Thv de oren: oorpijn. De neus is via de buis van Eustachius verbonden met de oren. Wanneer de neus veel slijmen aanmaakt kunnen deze zich verspreiden tot achter de oren. Dit kan een drukkend gevoel op de oren en soms een ontsteking van het middenoor geven.
- Door irritatie van neusslijmvlies / keelslijmvlies kan er ook niezen en hoesten optreden.

Hoe ontstaat een verkoudheid?

Een verkoudheid wordt over het algemeen veroorzaakt door een van de vele circulerende virussen. Soms zien we dat mensen snel na een verkoudheid opnieuw een verkoudheid krijgen. Dit heeft over het algemeen te maken met een lage weerstand waardoor gemakkelijker een besmetting met andere virussen kan optreden. De virussen die een verkoudheid veroorzaken worden via vochtdruppeltjes in de uitgeademde lucht gemakkelijk overgedragen op mensen in de nabije omgeving. Wanneer iemand niest / hoest kunnen de vochtdruppeltjes op de handen komen. In dit geval kunnen de virussen dus ook overgedragen worden via de handen op de omgeving.

Wat kunt u zelf doen bij een verkoudheid

- voorkomen dat je besmet raakt is moeilijk.
- bij hoesten / niezen: gebruik een zakdoek of elleboogplooi
- was de handen regelmatig
- bij een verstopte neus kunt u neusdruppels met water en zout gebruiken. U kunt de zoutoplossing zelf maken door een afgestroken theelepeltje zout op te lossen in een limonadeglas met lauw water. U kunt de oplossing ook kant en klaar kopen, zonder voorschrift, bij de apotheek. De druppeltjes mogen tot 6x per dag gebruikt worden. Het is belangrijk deze neusspray correct te gebruiken. U ziet op onderstaande afbeelding hoe u dit moet doen.



-

Medicatie bij een verkoudheid

Medicatie bij een verkoudheid is niet nodig, het lichaam is zelf heel goed in staat om het virus uit het lichaam te werken, het vraagt alleen om tijd. Een virale infectie van de luchtwegen kan tot 6 weken duren! Deze termijn kunnen wij niet verkorten, alleen verlichten.

Wat kan de symptomen verlichten?

- voor pijn en koorts: paracetamol van 1 gram, 3x/dag. Bij onvoldoende beterschap van de pijn en koorts kan een ibuprofen 3x/dag erbij gebruikt worden. De basis van de behandeling blijft dus paracetamol. Daar bovenop mag dan ibuprofen gebruikt worden. Door deze combinatie is er minder ibuprofen nodig en zijn er minder bijwerkingen van de medicatie.
- Bij een verstopte neus die niet betert met fysiologische neusspoelingen alleen, kan xylometazoline toegevoegd worden. Zonder doktersadvies is dit niet verstandig om te gebruiken bij kinderen onder de 12 jaar

LET OP!! Xylometazoline mag maximaal 1 week gebruikt worden gedurende 2-3x/dag anders raakt de neus afhankelijk van dit medicament en kan het neusslijmvlies beschadigd raken!

Aangezien een verkoudheid veroorzaakt wordt door een virus hebben antibiotica zelden een plaats in de behandeling hiervan (in tegenstelling wat vroeger vaak gedacht werd). Antibiotica doden namelijk bacteriën en hebben bij een infectie ten gevolge van een virus dus geen zin.

Wat is het verloop van een verkoudheid?

Een gewone verkoudheid, die zich niet uitbreidt naar de longen en wanneer u niet gekend bent met andere ziekten, gaat vanzelf over. De genezing kan echter weken op zich laten wachten. Ook wanneer een verkoudheid langer duurt of het snot van kleur verandert, heeft het meestal geen zin om antibiotica te gebruiken.

Wanneer is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts?

Voor een gewone verkoudheid hoeft u niet naar uw huisarts. Wanneer de volgende klachten optreden, is het verstandig om op raadpleging te komen:

- benauwdheid
- piepende ademhaling
- sufheid
- als de koorts verdwenen is maar na enkele dagen weer terug komt
- Volwassenen: koorts (temperatuur boven de 38,0°C), gedurende meer dan 5 dagen
- Kinderen: slecht drinken (minder dan de helft van normaal) en/of koorts (temperatuur boven de 38°C), gedurende meer dan 3 dagen

Let op, is uw baby jonger dan 3 maanden: bel bij koorts meteen de huisarts!