



# Verkoudheid, hoest, koorts en griep

Vraag je Alphega apotheek om  
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg



# Inhoud

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Verkoudheid</b>        | <b>3</b>  |
| Klachten en symptomen     | 3         |
| Oorzaken                  | 4         |
| Wanneer arts raadplegen   | 5         |
| Voorkomen van verkoudheid | 5         |
| Wat kun je zelf doen      | 6         |
| Geneesmiddelen            | 7         |
| <b>Hoesten</b>            | <b>8</b>  |
| Klachten en symptomen     | 8         |
| Oorzaken                  | 8         |
| Wanneer arts raadplegen   | 9         |
| Voorkomen van hoesten     | 10        |
| Wat kun je zelf doen      | 10        |
| Geneesmiddelen            | 11        |
| <b>Koorts</b>             | <b>12</b> |
| Klachten en symptomen     | 12        |
| Wanneer arts raadplegen   | 13        |
| Wat kun je zelf doen      | 14        |
| Geneesmiddelen            | 14        |
| <b>Griep</b>              | <b>17</b> |
| Klachten en symptomen     | 17        |
| Oorzaken                  | 17        |
| Wanneer arts raadplegen   | 17        |
| Voorkomen van griep       | 18        |
| Wat kun je zelf doen      | 19        |
| Geneesmiddelen            | 19        |

## Verkoudheid

**Als je verkouden bent, zijn de ademhalingswegen besmet met een virus. In principe is verkoudheid een onschuldige ziekte die vanzelf weer overgaat. Meestal duren de klachten een week.**

### Klachten en symptomen

Verkoudheid kan gepaard gaan met een verstopte neus, niezen, lichte verhoging, hoest, keelpijn, hoofdpijn, oorpijn, tranende ogen, pijnlijke lymfeklieren in de hals, koortsuitslag en verlies van smaak en reuk.

Wanneer je verkouden bent, raken ook vaak de kaak- en voorhoofdsholte ontstoken. Hierdoor kan kies- en hoofdpijn optreden.

Mensen met astma of chronische benauwdheid kunnen het extra benauwd krijgen door een verkoudheid. Ook bij zuigelingen kan extra benauwdheid optreden.





## Oorzaken

Er bestaan vele soorten verkoudheidsvirussen. Je bent extra vatbaar voor besmetting als jouw conditie door bijvoorbeeld oververmoeidheid of slechte voeding is verminderd. Hoewel blootstelling aan kou, tocht en vocht niet direct verkoudheid veroorzaakt, kan hierdoor wel de weerstand verminderen. Bij een lagere weerstand krijgt het verkoudheidsvirus meer kans.

Het verkoudheidsvirus wordt overgedragen via de huid. Zo kun je besmet raken door iemand een hand te geven die net de neus heeft gesnoten. Ook via de lucht wordt het verkoudheidsvirus overgedragen. Denk hierbij aan niezen of hoesten.

Een verkoudheid verzwakt de lichaamsweerstand, waardoor andere bacteriën en virussen een kans krijgen. Zo kan een tweede (en vaak ernstigere) besmetting ontstaan. Voorbeelden zijn een oorontsteking, griep of bronchitis. Omdat griep meestal een tweede besmetting is die optreedt na de verkoudheid, worden griep en verkoudheid regelmatig met elkaar verward.

## Wanneer moet je een arts raadplegen?

Bij kleine kinderen moet extra worden opgelet. Overleg met de huisarts is verstandig bij kinderen jonger dan vier maanden, die langer dan één dag een temperatuur van 38°C of hoger hebben.

Bij volwassenen is het verstandig een arts te raadplegen bij:

- benauwdheid of het ophoesten van veel slijm.
- een temperatuur van 38° C of hoger die langer dan vijf dagen aanhoudt.
- het langer dan vijf dagen bestaan van (eenzijdige) pijn in bovenkaak, kauwpijn, kiespijn of pijn bij het voorover bukken.
- een tweede temperatuurstijging of een verhoging die al een paar weken aanhoudt.

## Hoe voorkom je verkoudheid?

Het is onmogelijk een verkoudheid te voorkomen. Het risico op besmetting kun je beperken door goede hygiënische maatregelen. Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze na één keer gebruiken weg. Houd een hand voor de mond als je moet hoesten of niezen en was de handen regelmatig. Een goede lichamelijke weerstand en een goede conditie verkleinen de kans op een verkoudheid. Een goede weerstand bouw je op met gevarieerde voeding, voldoende nachtrust en een regelmatig leven.

Bij verkoudheid in de directe omgeving, kun je proberen zoveel mogelijk uit de buurt te blijven van degene die verkouden is.





### Wat kun je er zelf aan doen?

Wanneer je verkouden bent, bespoedig je jouw herstel door:

- een goede nachtrust
- een goede luchtvochtigheid en ventilatie in de leefomgeving
- voldoende te drinken

Vaak en krachtig snuiten prikkelt het slijmvlies in de neus en zorgt ervoor dat besmet slijm in de voorhoofdhollen en oren kan komen. Daarom is het beter de neus niet te hard te snuiten of, beter nog, op te halen.

Hoewel de werkzaamheid van stomen nooit is bewezen, vinden sommige mensen dat het bij verkoudheid verlichting geeft. Ook het toevoegen van producten als menthol, kamfer of kamille kan prettig aanvoelen. Een inhalator kan een handig hulpmiddel bij stomen zijn.

Voor jonge kinderen is stomen af te raden. De stoom kan te heet zijn. Daarnaast kunnen producten als menthol of kamfer bij kinderen tot twee jaar leiden tot ernstige benauwdheidsklachten.

## Geneesmiddelen

### Verkoudheid

Een verkoudheid is met medicijnen niet sneller te genezen. Het is een kwestie van uitzieken. De symptomen van een verkoudheid kunnen wel met medicijnen worden verlicht.

### Verstopte neus

Baby's met een verstopte neus kunnen moeilijk drinken. Om het neusslijmvlies te laten slinken, kun je eventueel een zoutoplossing proberen. Bij je Alphega apotheek zijn kant-en-klare zoutoplossingen voor baby's, kinderen en volwassenen te verkrijgen. Er is keuze uit neusdruppels en neusspray.

- Kinderen tot twee jaar kunnen eventueel neusdruppels met 0,025% xylometazoline gebruiken.
- Kinderen van twee jaar en ouder mogen neusdruppels met 0,05% xylometazoline gebruiken.
- Kinderen ouder dan zes jaar en volwassenen kunnen een sterkere variant neusdruppels met 0,1% xylometazoline gebruiken.

Neusdruppels kunnen bij langdurig gebruik een averechts effect hebben en zelfs blijvende schade aan het neusslijmvlies veroorzaken. Daarom mogen ze niet langer dan vijf dagen achtereen worden gebruikt.

Voordat je neusdruppels gebruikt, is het belangrijk de neus te reinigen. Houd vervolgens het hoofd achterover en breng het flesje een klein eindje in de neus. Buig na het druppelen of sprayen het hoofd voorover. Kom daarna rustig overeind en snuit de neus opnieuw. Als er meerdere gezinsleden verkouden zijn, dient ieder gezinslid een apart flesje te gebruiken.

# Hoesten

**Hoest is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Bij het ophoesten van slijm worden rook- en stofdeeltjes uit de luchtpijp en longen verwijderd.**

## Klachten en symptomen

Hoest wordt onderverdeeld in twee typen: de productieve en de niet-productieve hoest. Bij productieve hoest komt er slijm mee. Vooral in combinatie met koorts is dit vaak een aanwijzing voor een luchtweginfectie. De hoest is een effectieve reactie om slijm te verwijderen en de ademhaling te vergemakkelijken.

Bij niet-productieve hoest (ook wel kriebel-, prikkel- of droge hoest genoemd) wordt geen slijm opgehoest. Het vele hoesten kan een irritatie van de keel- en luchtwegen veroorzaken. Hierdoor blijft de hoest aanhouden.

## Oorzaken

De binnenkant van de luchtwegen is bekleed met slijmvlies. Hoest ontstaat vaak als het slijmvlies van de luchtwegen wordt geprikkeld. Rook, stof en chemische stoffen kunnen een prikkel zijn. Ook een virusinfectie geeft prikkeling, bijvoorbeeld een verkoudheid. Verder kunnen ernstige spanningen of overgevoeligheid voor een bepaalde stof (allergie) hoest veroorzaken. Tot slot kunnen bepaalde geneesmiddelen kriebelhoest veroorzaken.

Bij mensen die last hebben van een slecht pompend hart of brandend maagzuur, kan verergering van de klachten nachtelijke hoestbuien veroorzaken.

## Wanneer moet je een arts raadplegen?

Bij onderstaande klachten is het beter om een arts te raadplegen.

- Als de hoest langer dan drie weken aanhoudt, terwijl je verder niet verkouden bent.
- Indien de hoest bij een verkoudheid na vijf dagen nog even hardnekkig is, kun je een extra besmetting hebben opgelopen. Naast een virusinfectie kan er een tweede (bacteriële) infectie zijn ontstaan.
- Als de hoest gepaard gaat met benauwdheid of piepen (zeker bij mensen met astma of chronische bronchitis).
- Wanneer je niet alleen hoest, maar ook langer dan drie dagen koorts hebt.
- Wanneer de hoest gepaard gaat met hevige, stekende pijn of als je bloederig slijm ophoest.
- Als je vermoedt dat een geneesmiddel de oorzaak van de hoest is.
- Als hart- of maagklachten nachtelijke hoest veroorzaken.
- Bij baby's jonger dan zes maanden die door het hoesten slecht drinken.

Vooral oudere mensen hebben vaak last van hoest. Meestal wordt daaraan weinig aandacht besteed. Toch is het verstandig om bij aanhoudende hoest altijd het advies van een deskundige in te winnen.

## Hoe voorkom je hoesten?

Een goede conditie zorgt ervoor dat je minder vatbaar bent voor een besmetting met bacteriën of een virus. Verder kun je beter niet roken en rokerige ruimten mijden. Indien de hoest door een allergie wordt veroorzaakt, dient de allergieopwekkende stof te worden vermeden.

## Wat kun je er zelf aan doen?

De hoest houdt vanzelf op, zodra het slijm is verdwenen. Als je het slijm gemakkelijk ophoest, hoef je dus niets te doen. Een lepel honing, een dropje of een snoepje kan verzachtend werken.

Productieve hoest is nuttig. Onderdruk dit daarom niet met geneesmiddelen.

Als het ophoesten van slijm moeilijker gaat, kun je door veel te drinken het slijm verdunnen. Drink minimaal twee liter vocht per dag en bij voorkeur warme dranken. Ook stomen met heet water (zonder toevoegingen) kan ervoor zorgen dat vastzittend slijm loskomt.

Bij kriebelhoest is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de lucht niet te droog is. Verder kun je rook, kou en tocht het beste vermijden. Zorg wel voor voldoende ventilatie. Ook is het beter om niet te veel te praten. Eventueel kan een lepel honing, een dropje of een snoepje prettig zijn.



## Geneesmiddelen

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam om prikkelende stoffen en slijm weg te werken. Dit moet niet worden geremd. Hoestmiddelen zijn ervoor om de hoest tot een aanvaardbaar niveau terug te brengen of om het vastzittende slijm gemakkelijker ophoestbaar te maken. Alleen als het slijm niet wil loskomen of als de hoest zo storend is dat je er niet van kunt slapen, kun je overwegen een geneesmiddel te gebruiken.

### Productieve hoest

Bij productieve hoest met gemakkelijk op te hoesten slijm kun je een middel gebruiken dat de keel verzacht, zoals een kruidensiroop, een hoestsiroop of tijmsiroop. Ook hoestdranken op kruidenbasis of met dropextracten werken verzachtend.

### Niet-productieve hoest

Bij niet-productieve hoest (droge- of kriebelhoest) kun je een middel gebruiken dat de hoestprikkel dempt. Noscapine dempt de hoestprikkel en is verkrijgbaar in siroop- en tabletvorm.





## Koorts

**Koorts is een natuurlijk signaal van het lichaam. Dit signaal dient serieus genomen te worden. Koorts moet niet zonder meer worden onderdrukt. Het dient te worden gezien als een aanwijzing dat er iets 'mis' is.**

### Klachten en symptomen

Onze lichaamstemperatuur schommelt tussen 36,5 en 37,5 graden. Bij ziekte kan de temperatuur stijgen. Een dergelijke temperatuurstijging noemen we koorts of verhoging.

Koorts is een normale reactie van het lichaam op virussen en bacteriën die een infectie hebben veroorzaakt. Het lichaam kan binnengedrongen virussen en bacteriën beter bestrijden bij een hogere lichaamstemperatuur. Bij een temperatuur tot 39,5 graad kun je daarom het beste gewoon uitzieken. Zodra het lichaam de ziekte de baas is, daalt de lichaamstemperatuur vanzelf weer. Het is wel belangrijk dat je bij verhoging voldoende drinkt.

Kinderen krijgen vaker en makkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties. Koorts kan geen kwaad en is geen reden tot ongerustheid. Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Dwing je kind niet om te eten. Geef het wel extra te drinken.

### Wanneer moet je een arts raadplegen?

In de volgende gevallen is het verstandig een arts te raadplegen.

- Op de eerste koortsdag van kinderen jonger dan drie maanden.
- Wanneer kinderen langer dan drie dagen koorts boven de 39,5 graden hebben.
- het kind een erg zieke indruk maakt (sufheid, slecht drinken, stijve nek, benauwdheid, braken of diarree).
- Als de koorts langdurig (vier dagen) hoog blijft of na een daling opnieuw stijgt.

## Wat kun je er zelf aan doen?

Bij koorts tot 39,5 graden is het niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. Als je jezelf erg ziek voelt, kun je het beste paracetamol gebruiken.

### Koortsthermometer

De lichaamstemperatuur kan worden gemeten in de anus, in de mond, onder de oksel en in het oor. De meting in de anus is nog steeds de meest betrouwbare. De duur van de meting is afhankelijk van het type koortsthermometer en de plaats waar wordt gemeten. Een ouderwetse kwikthermometer doet er in de anus drie minuten over om op temperatuur te komen. Een elektronische thermometer is na een halve minuut klaar. Sommige typen geven dan een piepsignaal. De oorthermometer verricht een meting binnen vijf seconden.

### Geneesmiddelen

Koorts- en pijnwerende middelen vormen de grootste groep geneesmiddelen die zonder recept worden gekocht. Er is keuze uit vele koortswerende en pijnstillende middelen, zoals paracetamol, ibuprofen en naproxen. In het algemeen is het goed om het gebruik van pijnstillers zoveel mogelijk te beperken.

Er zijn ook middelen die bestaan uit combinaties van werkzame stoffen. Soms wordt aan paracetamol bijvoorbeeld coffeïne toegevoegd, omdat dat de werking zou versterken. Het nut van deze combinaties is omstreden. Het combineren van stoffen verhoogt het aantal bijwerkingen, terwijl meestal met één stof in de juiste dosering een goed effect kan worden verkregen.

Zwangere vrouwen kunnen beter alleen pijnstillers gebruiken na overleg met apotheker of huisarts.

### Paracetamol

Paracetamol werkt koortsverlagend en pijnstillend. Belangrijk is dat een goede dosering wordt gebruikt. Veel mensen die van mening zijn dat het 'niet helpt' en dat ze iets sterkers nodig hebben, hebben in feite een te lage dosis genomen. Volwassenen kunnen met twee tabletten van 500 mg tegelijk beginnen en daarna zonodig om de zes uur nog een tablet innemen, tot een maximum van zes tabletten per 24 uur. Naast tabletten is paracetamol ook verkrijgbaar als zetpil, drank, smelttablet en kauwtablet.





## Ibuprofen, naproxen en aspirine

Naast paracetamol zijn ook pijnstillers verkrijgbaar met ibuprofen, diclofenac, naproxen of acetylsalicylzuur (aspirine). Deze middelen hebben een sterkere werking dan paracetamol. Een nadeel is dat de kans op bijwerkingen groter is dan bij paracetamol. Vooral maagklachten zijn bekend. Bovendien kunnen deze pijnstillers niet zo maar worden gebruikt in combinatie met andere medicijnen (bijvoorbeeld hartmiddelen of bloedverduiners) of bij bepaalde ziektes (bijvoorbeeld astma). Laat je daarom goed informeren voordat je een dergelijk middel gaat gebruiken. Vraag je arts of apotheker of deze middelen voor jou geschikt zijn.

Geef kinderen geen pijnstillers die acetylsalicylzuur bevatten. Kinderen met de verschijnselen van griep of waterpokken mogen absoluut geen acetylsalicylzuur gebruiken vanwege een verhoogde kans op het syndroom van Reye. Dit syndroom wordt gekenmerkt door braken, toenemende sufheid en ademhalingsstoornissen. Het kan uiteindelijk zelfs tot de dood leiden. Bij kinderen verdient paracetamol daarom altijd de voorkeur.

Volwassenen die onder controle van de trombose-dienst staan, mogen nooit zonder overleg pijnstillers gebruiken die acetylsalicylzuur, diclofenac, ibuprofen of naproxen bevatten.

Ook personen met maagklachten en personen die hartmiddelen en/of bloeddrukverlagende middelen gebruiken, kunnen voor gebruik beter eerst met arts of apotheker overleggen.

# Griep

**Griep is een infectieziekte, die wordt veroorzaakt door het influenzavirus. De eerste verschijnselen zijn 24 tot 72 uur na besmetting met het virus merkbaar.**

## Klachten en symptomen

Iedereen heeft wel eens griep gehad en is dus bekend met de verschijnselen: moeheid, misselijkheid, hoofdpijn, koude rillingen, koorts, spierpijn, pijn, keelpijn, loopneus en een algeheel 'lamlendig' gevoel. Griep komt vaak plotseling opzetten; je voelt je in enkele uren erg ziek worden.

Van het influenzavirus bestaan verschillende typen. Het afweersysteem van het lichaam wordt bij de strijd tegen het griepvirus zwaar belast. Dit kan een bijkomende besmetting door bijvoorbeeld bacteriën tot gevolg hebben. De klachten kunnen dan verergeren en er kunnen complicaties zoals een longontsteking ontstaan. Voor gezonde volwassenen en kinderen is het doormaken van een griep meestal niet ernstig.

## Oorzaken

Het influenzavirus is zeer besmettelijk en wordt meestal overgebracht door het inademen van besmette vloeistofdeeltjes in de lucht. Het virus wordt verspreid door onder andere hoesten, met elkaar praten of zelfs een hand geven. Griep treedt gewoonlijk op in de winter en vroeg in het voorjaar. Omdat het influenzavirus zo besmettelijk is, komt griep vaak als epidemie voor.

## Wanneer moet je een arts raadplegen?

Als je tot een risicogroep (zie het kopje griepvaccinatie) behoort en griepverschijnselen krijgt, is het raadzaam een arts te raadplegen. Ook bij griepverschijnselen die na drie tot vier dagen nog niet minder worden, is een bezoek aan de huisarts aan te bevelen.



### Hoe voorkom je griep?

Een besmetting met het influenzavirus is eigenlijk niet te voorkomen. Het ontstaan van de ziekteverschijnselen wel. Door te zorgen voor een goede conditie bouw je voldoende weerstand op. Belangrijk daarbij zijn goede voeding, voldoende nachtrust, ontspanning en lichaamsbeweging.

Grote griep epidemieën worden veroorzaakt door een nieuwe variant van het influenzavirus. Omdat het een nieuwe griepsoort is, heeft hier nog niemand weerstand tegen en kan het virus zich snel verspreiden. Bekende epidemieën kwamen voor in 1890 en in 1919. Deze laatste griep werd als eerste door Spanje erkend en wordt daarom 'Spaanse griep' genoemd.

### Griepvaccinatie

Vanaf eind oktober kun je jezelf met de zogenaamde griepvaccinatie tegen griep laten inenten. De griepvaccinatie wordt aangeraden bij personen van 60 jaar en ouder, bedlegerige of sterk verzwakte mensen, mensen met hart- en longaandoeningen, mensen met een nierziekte en diabetici. Bij deze 'risicogroepen' kan griep ernstige gevolgen hebben. Omdat het influenzavirus zich steeds wijzigt, is het nodig dat je je jaarlijks laat inenten.

De griepvaccinatie bevat dode of verzwakte influenzavirussen. Deze kunnen de ziekte niet meer veroorzaken, maar verhogen wel de weerstand van het lichaam tegen griep. De griepvaccinatie wordt alleen op recept verstrekt en moet vóór het griepseizoen worden toegediend. Met deze inenting bent je niet volledig tegen griep beschermd. Kom je in aanraking met een virus dat niet in de injectie zat, kun je alsnog griep krijgen.

Let op: een griepvaccinatie kan niet helemaal voorkomen dat je last krijgt van griepverschijnselen. Er zijn veel andere virussen die dezelfde klachten geven.

### Wat kun je er zelf aan doen?

Eigenlijk is uitzielen de enige remedie tegen griep. Zorg voor voldoende (nacht)rust, warmte en ontspanning. Als je koorts hebt, is het belangrijk dat je voldoende drinkt en in bed blijft. Neem de tijd om rustig uit te zieken. Als je te vroeg weer aan de slag gaat, kunnen de ziekteverschijnselen terugkomen. Geneesmiddelen zijn niet nodig. Rust is het beste medicijn.

### Geneesmiddelen

Er bestaan geen geneesmiddelen tegen griep. Alleen de verschijnselen kunnen bestreden worden.

# Meer weten?

Deze folder is onderdeel van een serie informatie-folders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

Ook voor geneesmiddelen die je zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die je al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan jouw apotheek.

2014d

Jouw gezondheid is onze zorg