

Verkoudheid en griep



Zorg voor uzelf 1

Vivo
APOTHEEK

Verkoudheid en griep

Plotseling een rillerig gevoel, spierpijn, keelpijn, last van hoesten en koorts... Misschien is dit het begin van een forse griep ('influenza'). In dat geval kunt u ook last krijgen van hoofdpijn, een verstopte neus en niezen. Bij griep kunnen al deze verschijnselen voorkomen, maar over het algemeen overheersen hoge koorts en hevige pijn en kunt u zich echt 'doodziek' voelen.

Maar misschien bent u wel gewoon verkouden. U voelt zich dan niet doodziek, maar u heeft last van een verstopte neus of een loopneus, een pijnlijke keel, lichte verhoging, hoofdpijn of hoesten.

Verkoudheid kan ook leiden tot oorpijn, vooral bij kinderen. Meestal gaan verkoudheid en griep na een week vanzelf weer over en is het niet nodig om naar uw huisarts te gaan. Voor advies kunt u terecht bij uw apotheek. In deze folder kunt u lezen wanneer u zonder problemen voor u zelf kunt zorgen en wanneer u beter naar uw huisarts kunt gaan.

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. Natuurlijk kunt u ook worden besmet wanneer u iemand een hand geeft die net zijn neus heeft gesnoten of in zijn hand heeft gehoest. Een eenvoudige neusverkoudheid gaat gewoonlijk binnen een week over. Bepaalde verschijnselen, zoals hoest, kunnen langer aanhouden. Zeker als u rookt.

De verschijnselen van griep verdwijnen vaak binnen drie tot vijf dagen. Na een echte griep kunt u zich nog een dag of tien slap of lusteloos voelen.

Grieprik

Griep kan voor mensen uit zogenaamde risicogroepen ernstige gevolgen hebben, zoals bijvoorbeeld het ontstaan van een longontsteking. Daarbij gaat het om mensen die lijden aan longaandoeningen, hart— en vaatziekten of diabetes, oudere mensen en mensen met een verminderde weerstand. Voor deze mensen is het verstandig om in de eerste helft van november een grieprik te halen. De prik moet ieder jaar worden herhaald omdat de soorten influenzavirus van jaar tot jaar verschillen.

Wat kan uw apotheek 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 apotheek een aantal tips om de klachten te verminderen.

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 om koorts te onderdrukken. Over 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 om het kind iets tegen de koorts te geven.

Bij hoge koorts, spierpijn of hoofdpijn kunt u het middel paracetamol gebruiken. Dat wordt over het algemeen goed verdragen, ook door mensen met maagklachten. Paracetamol levert bij gelijktijdig gebruik met andere medicijnen - zoals bloedverdunders - geen problemen op en kan zonder bezwaar af en toe worden gebruikt tijdens zwangerschap en borstvoeding. Paracetamol is geschikt voor kinderen vanaf drie maanden. Uw 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 in elk geval nooit meer dan zes tabletten per dag.

Mogelijk heeft u last van hoofdpijn doordat u een verstopte neus heeft. In dat geval kunt u het beste neusdruppels met xylometazoline gebruiken. Deze druppels 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. Voor een uitgebreid advies kunt u er het beste folder nummer 5 over hoest op naslaan.

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 circa vier keer per dag gorgelen met een fysiologische zoutoplossing. Die kunt u zelf maken door één afgestreken theelepel zout op te lossen in een bierglas (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 de ademhaling door de neus verbeteren door te stomen boven een kom heet water met een doek over uw hoofd heen, of boven een speciaal daarvoor bestemd stoombadje met een neus-/mondstuk. Aan het water kunt u kamille toevoegen of stoomdruppels. Stomen is niet geschikt voor kinderen vanwege het gevaar voor verbranding.

Ook kunt u baat hebben bij neusdruppels of neusspray met xylometazoline, oxymetazoline of tramazoline. Hierdoor slinken de slijmvliezen in uw

neus, zodat u weer goed door uw neus kunt ademen. De werking van de neusdruppels of neusspray begint binnen enkele minuten en houdt vijf tot acht uur aan. Voor een goed resultaat kunt u de druppels of spray het beste op deze manier gebruiken:

1. doe eerst één druppel of verstuiving in elk neusgat;
2. snuit na drie tot vijf minuten de neus;
3. zo nodig kunt u nog één druppel of verstuiving in elk neusgat doen.

Neusdruppels of neussprays met xylometazoline, oxymetazoline of tramazoline kunnen zonder bezwaar worden gebruikt tijdens zwangerschap en borstvoeding. Gebruik deze middelen nooit langer dan vijf dagen 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 makkelijker vrijkomt en u beter door uw neus kunt ademen. Deze neusdruppels en neusspray zijn zowel geschikt voor volwassenen als voor kinderen.

Oorpijn (bij kinderen)

Verkoudheid kan samengaan met oorpijn, vooral bij kinderen. Wanneer uw kind ziek is en huilt als het gaat liggen, dan is oorpijn vrijwel zeker de oorzaak. In dat geval kunt u uw kind neusdruppels of neusspray met xylometazoline voor kinderen geven. Dit vermindert de druk op de oren, waardoor de pijn afneemt. Tegen de pijn kunt u ook een paracetamol-kindertablet of een paracetamol-kinderzetspil geven. Let goed op de juiste dosering. Uw apotheker kan u hierbij adviseren.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

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 om 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 om direct een arts te raadplegen?

Bij kinderen

- Bij kinderen die een zieke of lusteloze indruk maken.
- Bij baby's jonger dan drie maanden die langer dan een dag 38°C koorts of meer hebben.
- Bij kinderen jonger dan zes maanden die hoesten.
- Bij kinderen jonger dan twee jaar met oorpijn.
- Bij kinderen met 40°C koorts of meer.
- 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 volwassenen

- Bij oude mensen die een zieke indruk maken.
- Als de volgende pijnklachten langer dan vijf dagen aanhouden: pijn in de bovenkaak of kiespijn, pijn tijdens het kauwen of pijn die verergert hij het voorover bukken.
- Bij mensen met koorts (een temperatuur van 38°C en hoger) die langer dan vijf dagen aanhoudt. Bij mensen met een temperatuur tussen 37° en 38°C die enkele weken aanhoudt.
- Bij plotseling optredende koorts (hoger dan 38°C) na een verblijf in de tropen.

Bij griep kunt u in de volgende gevallen beter ook contact opnemen met uw huisarts:

- Bij ernstige hart— en longaandoeningen.
- 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.



Belangrijk om te weten

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 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 zelfzorgmiddelen 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 kan men 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.