

# 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



# VERKOUDEHEID EN GRIEP

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

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

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

## WAT IS VERKOUDEHEID EN WAT IS GRIEP

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 overheersen in het algemeen hoge koorts en spierpijn. U kunt zich echt 'doodziek' voelen. Bovendien kunt u last hebben van een plotseling rillerig gevoel, keelpijn, hoofdpijn, een verstopte neus en niezen. Bij griep verdwijnen de koorts en de spierpijn meestal binnen 3 tot 5 dagen. U kunt zich daarna nog 1 tot 3 weken slap of lusteloos voelen. Ook de hoest kan nog enkele weken aanhouden.

## VOORKOMEN

U kunt nooit helemaal voorkomen dat u besmet raakt met 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.
- Maak regelmatig deurklinken, keukenapparatuur en dergelijke schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakmiddel.

## **GRIEPPRIK**

Griep kan voor mensen uit zogenoemde risicogroepen ernstige gevolgen hebben, bijvoorbeeld een longontsteking. Tot de risicogroepen worden gerekend: mensen die lijden aan een longaandoening, hart- en vaatziekten of diabetes, nierpatiënten, ouderen en mensen met een verminderde weerstand. Voor deze mensen is het verstandig een grieprik te halen. De huisartsen roepen hun risicopatiënten elk jaar vanaf eind oktober op om een grieprik te komen halen. Elk jaar weer, omdat de soorten 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. 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**

Koorts is een temperatuur van meer dan 38 °C (rectaal gemeten). Het is een 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. Als een kind met koorts normaal reageert,

normaal blijft drinken en wil spelen, hoeft u zich geen zorgen te maken. Het is dan niet nodig het kind iets tegen de koorts te geven.

Bij hoge koorts, spierpijn of hoofdpijn kunt u het medicijn paracetamol gebruiken. De meeste mensen verdragen dit goed, ook bij maagklachten. Paracetamol levert bij gelijktijdig gebruik met andere medicijnen geen problemen op. Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven mogen het af en toe gebruiken. Paracetamol is ook geschikt voor kinderen vanaf 3 maanden.

Volwassenen mogen per keer 2 tabletten van 500 mg paracetamol gebruiken. Wacht na het innemen ten minste 4 uur voor u de volgende dosis neemt. Gebruik in elk geval niet meer dan 6 tabletten per dag. De apotheker kan u adviseren over de juiste dosering bij kinderen.

## HOEST

Hoestklachten kunt u veelal op eenvoudige wijze verlichten door een lepel honing in de mond te laten smelten of door een verzachtende hoestdrank met althaea, saccharose of tijm in te nemen. Ook voldoende drinken, vooral warme dranken, kan de hoest verzachten. Een richtlijn hierbij is: drink ongeveer 2 liter meer dan normaal.

Voor een droge hoest kunt u eventueel een product met noscopine gebruiken. Dit vermindert de hoestprikkel. Gebruik dit niet als u slijm ophoest, want dan heeft de hoest een functie en kunt u deze beter niet onderdrukken.

Heeft u langdurig last van kriebelhoest? Dan kan dit ook een bijwerking van een medicijn zijn. Vooral bij medicijnen tegen hoge bloeddruk van het type ACE-remmer (zoals captopril, enalapril, lisinopril of perindopril) komt kriebelhoest vaak voor. Ook kan het voorkomen als u inhalatiemedicijnen tegen astma of COPD gebruikt in poedervorm. Overleg in deze gevallen met uw arts of apotheker of u kunt overstappen naar een ander middel.

Als u en/of uw kind veel last heeft van nachtelijke hoest en niet kan 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.

- U kunt zuigen op een snoepje of dropje (bij voorkeur suikervrij) of een verzachtende keeltablet. Het zuigen stimuleert de keelspieren en -klieren.
- U kunt iets kouds drinken, bijvoorbeeld gekoeld vruchtensap, of zuigen op een waterijsje.
- U kunt ongeveer 4 keer per dag gorgelen met 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.

## VERSTOPTE NEUS

Als u last heeft van een verstopte neus kunt u baat hebben bij neusdruppels of neusspray met een zoutoplossing. Deze oplossing verdunt het taaie slijm in de neus, waardoor het gemakkelijker vrijkomt en u beter door uw neus kunt ademen. Zoute neusdruppels en neusspray zijn geschikt voor zowel volwassenen als voor (jonge) kinderen.

Als dit onvoldoende helpt, kunt u neusdruppels of neusspray met *xylometazoline*, *oxymetazoline* of *tramazoline* gebruiken. Hierdoor slinken de slijmvliezen in uw neus, zodat u weer goed door uw neus kunt ademen. Als het lukt, snuit dan uw neus voor gebruik van de druppels of spray. De werking van de neusdruppels of neusspray begint binnen enkele minuten en houdt meerdere uren aan. Neusdruppels of neusspray met *xylometazoline* of *oxymetazoline* zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 2 jaar en in beperkte mate voor kinderen van 2 tot 6 jaar. Neusspray met *tramazoline* is geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar. Gebruik geen neusspray met *tramazoline* als u zwanger bent of borstvoeding geeft.

Gebruik neusdruppels of neusspray met *xylometazoline*, *oxymetazoline* of *tramazoline* 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.

## 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 u niet langer dan 1 week achter elkaar gebruiken..

## 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. Tegen de pijn kunt u een *paracetamol*-kindertablet of een *paracetamol*-kinderzetspil geven. Let goed op de juiste dosering. Uw apotheek kan u hierbij adviseren.

## WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Met een eenvoudige verkoudheid of griep hoeft u in het algemeen niet naar uw huisarts. In de volgende gevallen is het echter wel verstandig contact op te nemen met uw huisarts.

## KINDEREN MET KOORTS (TEMPERATUUR 38 °C OF HOGER)

Als het kind:

- jonger is dan 3 maanden; neem dan direct contact op met de huisarts;
- een hart- of longziekte heeft, waardoor infectie gevaarlijk is;
- diabetes heeft;
- een medicijn gebruikt dat de weerstand vermindert;
- een verminderde afweer heeft door het syndroom van Down;
- een prik van het consultatiebureau heeft gemist;
- ernstig ziek is of snel achteruit gaat;
- verschijnselen heeft waarbij u zich ongerust maakt;
- de afgelopen 4 weken in de (sub)tropen is geweest;
- opnieuw koorts krijgt na een aantal dagen koortsvrij te zijn geweest.

## KINDEREN MET OORPIJN

Als het kind:

- jonger is dan 6 maanden;
- ouder is dan 6 maanden en de oorpijn na 3 dagen niet is verbeterd;
- drukpijn achter het oor heeft of als de oorpijn erger wordt;

- jonger is dan 2 jaar met pijn aan beide oren;
- het syndroom van Down heeft (vanwege afwijkingen in KNO-gebied);
- verschijnselen heeft waarover u zich zorgen maakt.

### **VOLWASSENEN EN KINDEREN MET HOEST**

- bij kinderen jonger dan 3 maanden;
- bij hoest die al langer dan 3 weken duurt;
- bij hoest als vermoedelijke bijwerking van een medicijn;
- als u zich zorgen maakt over de hoest.

### **VOLWASSENEN MET KOORTS (TEMPERATUUR 38 °C OF HOGER)**

- bij patiënten ouder dan 75 jaar, met een zieke indruk;
- bij kortademigheid of sufheid;
- als de patiënt erg weinig drinkt of plast;
- als de koorts na 5 dagen nog niet over is;
- als de koorts weg is geweest en na een paar dagen terugkomt;
- bij hart- of longaandoening, diabetes of verminderde nierfunctie;
- als de patiënt de afgelopen 4 weken in de tropen is geweest

### **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 2 griepvirusremmers op de markt: *oseltamivir (Tamiflu)* en *zanamivir (Relenza)*.

In tegenstelling tot de grieprik werken deze medicijnen niet preventief. Ze worden bij uitzondering 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 uw huisarts te gaan. Tenzij het langer dan een week duurt.
- Wanneer u last heeft van hoesten, keelpijn, een verstopte neus, oorpijn of hoofdpijn, heeft u soms een medicijn nodig om uw klachten te verminderen. Deze medicijnen kunt u vaak zonder recept kopen. Uw apotheek kan u adviseren bij de keuze van het juiste medicijn.
- Als u medicijnen gebruikt op recept van uw huisarts, vraag dan bij uw apotheek na welke medicijnen zonder recept 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 ze 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? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)**

Herzien juli 2018.

