

Wat kunt u er zelf aan doen?

Wanneer u zich erg ziek voelt, kunt u het beste paracetamol gebruiken.

Geneesmiddelen

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.

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

Paracetamol

Paracetamol werkt koortsverlagend en pijnstillend. Volwassenen kunnen met twee tabletten van 500 mg tegelijk beginnen en daarna zo nodig 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 bloedverdunners) of bij bepaalde ziektes (bijvoorbeeld astma). Laat u daarom goed informeren voordat u een dergelijk middel gaat gebruiken. Vraag uw arts of apotheker of deze middelen voor u 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.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

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



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Verkoudheid en koorts



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Verkoudheid

Wanneer u verkouden bent, zijn de ademhalingswegen besmet met een virus.

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. 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. U bent extra vatbaar voor besmetting als uw conditie verminderd is. Hoewel blootstelling aan kou, tocht en vocht niet direct verkoudheid veroorzaakt, kan hierdoor wel de weerstand verminderen.

Wanneer moet u 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 geldt:

- 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 pijn in bovenkaak, kauwpijn, kiespijn of pijn bij het voorover bukken.
- een tweede temperatuurstijging of een verhoging die al een paar weken aanhoudt.

Hoe voorkomt u een verkoudheid?

Het is onmogelijk een verkoudheid te voorkomen. Het risico op besmetting kunt u beperken door goede hygiënische maatregelen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- een goede nachtrust
- een goede luchtvochtigheid en ventilatie
- voldoende te drinken

Vaak en krachtig snuiten prikkelt het slijmvlies in de neus en zorgt ervoor dat besmet slijm in de voorhoofdsholten 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. Voor jonge kinderen is stomen af te raden. De stoom kan te heet zijn en menthol kan bij kinderen tot twee jaar leiden tot ernstige benauwdheidsklachten.

Geneesmiddelen

Verkoudheid

Een verkoudheid is met medicijnen niet sneller te genezen. 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 gebruiken.

- Kinderen vanaf twee jaar mogen neusdruppels met 0,05% xylometazoline gebruiken.
- Kinderen ouder dan twaalf jaar en volwassenen kunnen een sterkere variant neusdruppels met 0,1% xylometazoline gebruiken.

Xylometazoline mag niet langer dan een week achtereen gebruikt worden.

Koorts

Koorts is een natuurlijk signaal van het lichaam. Dit signaal dient serieus genomen te worden. 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.

Wanneer moet u een arts

raadplegen?

- Op de eerste koortsdag van kinderen jonger dan drie maanden.
- Bij kinderen met langer dan drie dagen koorts boven de 38 graden.
- Als het kind een erg zieke indruk maakt
- Als de koorts langdurig hoog blijft of na een daling opnieuw stijgt.
- Wanneer de koorts langer dan 5 dagen aanhoudt.
- Wanneer er sprake is van een chronische aandoening zoals diabetes
- Bij plotselinge koorts na verblijf in de tropen

