

VERKOUDHEID

EEN VACCIN ONTWIKKELEN HEEFT GEEN ENKELE ZIN



Ha ha hatsjie!!

Het verkoudheidsseizoen is losgebarsten. In school- en kantoorgebouwen wordt geniest en gesnotterd. En ook in het openbaar vervoer is het geproest niet van de lucht. Wat is het ultieme recept om verkoudheid te voorkomen? KNO-arts Jan van der Borden weet het antwoord: „Ga ver van de bewoonde wereld wonen. Dan komen er geen verkoudheidsvirussen in jouw buurt.”

door **Albert Jan Swart**

Er is weinig zeker in het leven, maar tenzij u andere mensen mijdt als de pest, kunt u er wel op rekenen dat u twee tot vijf keer per jaar verkouden wordt. Kinderen lopen zelfs nog vaker te snotten: voor hen is tot tien keer per jaar verkouden zijn heel normaal.

Hoewel we in de herfst vaker verkouden zijn, heeft 'kou vatten' niks te maken met het weer. „Verkoudheid wordt veroorzaakt door een verkoudheidsvirus”, zegt Jan van der Borden, KNO-arts in het Bo-

VERKOUDHEID VOORKOMEN

Blijf uit de buurt bij mensen die verkouden zijn.

Was uw handen vaak en grondig.

Draag een mondkapje. Zo is de kans kleiner dat een verkoudheidsvirus in uw neus terechtkomt.

Reinig toetsenbord, muis, telefoon en tafelblad.

Mijd cafés met luide muziek. Zo voorkomt u dat uw gesprekspartner 'met consumptie' praat dichtbij uw gezicht.

Zorg voor een goede nachtrust.

venIJ Ziekenhuis in Amsterdam. „En dat krijg je via de neus binnen. Hoe meer virussen er in de lucht zijn, hoe groter de kans op besmetting. Op een verjaardagfeestje, in de bus, op kantoor, op school,

op de crèche gebeurt het dus het vaakst. In de herfst zitten we bovendien meer op elkaar in kleine ruimtes. Kinderen gaan weer naar school. Je gaat net iets vaker met de bus of tram, waardoor je vaker met



Verkoudheid is eigenlijk niet te voorkomen.

FOTO 123RF

verkoudheidsvirussen in aanraking komt.”

Als uw weerstand goed is, wordt u niet per se verkouden. „Het lichaam zal het virus dan herkennen en uitschakelen voordat het ziekteverschijnselen geeft”, aldus Van der Borden. Hebt u al een andere ziekte onder de leden, of bent u vermoeid of gestrest, dan loopt u meer risico verkouden te worden. „Ook wie een nachtje heeft doorgedaald loopt meer risico dat de weerstand verminderd is.”

„Verkoudheid is normaal”, zegt Van der Borden. „Verkoudheidsvirussen zijn heel besmettelijk en geven makkelijk ontstekingen. Wat ook nog vervelend is, is dat het al besmettelijk is voordat er ziekteverschijnselen optreden.” Tussen het moment

van besmetting en de eerste verschijnselen zit bij verkoudheid twee tot drie dagen. U kunt dus besmet worden door iemand die niet verkouden lijkt.

Een verkoudheid geeft eigenlijk nooit koorts, hooguit een lichte verhoging van zo'n 38,5 graden. Van der Borden: „Als het

DE FEITEN

Verkoudheid wordt niet veroorzaakt door kou, maar door een verkoudheidsvirus. In de herfst worden we vaker verkouden omdat we meer tijd binnen doorbrengen met de ramen dicht.

Het slikken van vitamine C helpt niet het te voorkomen.

Warm gekleed gaan is behaaglijk, maar voorkomt verkoudheid niet. Wel is het slecht voor uw weerstand als u onderkoeld raakt.

Maak spullen waar anderen ook aan kunnen zitten, zoals deursloten, goed schoon.

de huisarts zoeken. Ook als de keelpijn erger wordt na een week, dan is dat geen normale verkoudheid.”

Een bacteriële ontsteking kan behandeld worden met antibiotica. Tegen een verkoudheid is helaas geen kruid ge-wassen. De

verkoudheidsvirussen veranderen zo snel dat een vaccin ontwikkelen geen zin heeft. „Je kunt verkoudheid echt alleen voorkomen door ver van de bewoonde wereld te gaan wonen”, zegt Van der Borden. „Maar dat is natuurlijk geen optie.”

ALS U TOCH SNOTTERT...

Nies in uw elleboog of in een papieren zakdoek die u weggooit. Als u in uw hand niest en daarna bijvoorbeeld iemand een hand geeft of een deurslot aanraakt, kunt u anderen besmetten.

Probeer niet te niezen in een ruimte met veel collega's.

Met neussnuiten kunt

u het verkoudheidsvirus verspreiden. U kunt beter uw neus ophalen, dat is voor uzelf ook beter.

Gebruik een neusspray met xylometazoline. Dat vermindert zwelling van het neusslijmvlies, waardoor uw neus minder snel verstopt raakt. Ga op tijd naar bed.

Wees voorzichtig met whisky of andere (sterke) drank.

Een lichte verhoging van de lichaamstemperatuur, tot 38,5 graden Celsius, is normaal. Is uw temperatuur hoger of houdt de verkoudheid langer dan 10 dagen aan, neem dan contact op met uw huisarts.

'Blijf bij mensen uit de buurt'

langer duurt dan tien dagen, is er iets anders aan de hand. Zeker als het heldere snot dat typisch is voor een verkoudheid geel of groen wordt, dan zou er best een bacterie kunnen groeien op dat lekker warme, vochtige neusslijmvlies. Dan moet je hulp van