

## 16.4.10 Verkoudheid en griep: uitzieken

Verkoudheid 📖 is de meest voorkomende infectie van de bovenste luchtwegen (neus en keel) door een virus. Volwassenen krijgen het twee à vier keer per jaar. Een goede weerstand bouw je op met gevarieerde voeding, voldoende beweging en nachtrust en een regelmatig leven.

Kinderen hebben nog maar weinig weerstand en immuniteit, vandaar dat ze soms vele maanden per jaar een snotneus hebben.

Verkoudheden komen meestal voor in het koud seizoen, waarschijnlijk omdat mensen dan veel meer binnen bij elkaar zitten en minder verluchten.

Een verkoudheid duurt meestal vijf tot zeven, maximum 14 dagen. Symptomen kunnen zijn: niezen, loopneus, een verstopte neus, keelpijn, hoesten, hoofdpijn, vermoeidheid. Je kan je dagelijkse bezigheden gewoon voortzetten.

Iemand de hand schudden is al genoeg om het virus door te geven. Het infectierisico kan je verminderen door vaak de handen te wassen. Of je al dan niet ziek wordt, hangt af van de antistoffen die je hebt. Er zijn honderden verschillende soorten virussen 📖, en ze veranderen daarenboven ook nog vaak.



We ademen maar door één neusgat tegelijk?

Dat klopt grotendeels, maar niet voor iedereen in dezelfde mate. Dit wordt de neuscyclus genoemd. Beide neusgaten zijn bij normale inspanning niet gelijktijdig in gebruik, maar wisselen om de 40' tot 4u à 8u. Het andere neusgat dan is niet noodzakelijk helemaal dicht. De functie van deze cyclus is nog niet bekend. Ieder neusgat zou mogelijk zelfs de corresponderende hersenhelft stimuleren.

Het is nooit bewezen dat een verkoudheid door medicatie kan worden voorkomen of genezen.

Aangezien het om een virus gaat, zijn antibiotica 📖 totaal nutteloos.

Traditionele remedie: honing en citroen.

Bij **hoest** 📖 kan je iets met verzachtende, slijmoplossende of hoestprikkeldeempende werking gebruiken.

Bij een **verstopte neus** 📖 kan je een zoutoplossing snuiven of in je neus druppelen. Daarvoor meng je een afgestreken theelepeltje zout in een glas lauwwarm water. Stoom inhaleren kan ook helpen.

**Keelontsteking** kan ook bacterieel zijn en zorgt voor een rode, gezwollen keel en koorts. Slikken is pijnlijk, kauwen soms ook. Gorgelen met zoutwater helpt wat. Meestal gaat het na een dag of vijf over. Ook zonder antibiotica.

**Hooikoorts** (📖 allergische rinitis) is een allergie voor (bepaalde) stuifmeelkorrels. Daarop zitten ongevaarlijke eiwitten waarop het afweersysteem over reageert.

Symptomen zijn hoesten, niezen, loopneus en branderige ogen. Door klimaatopwarming verlengt het seizoen van december tot oktober! Je afweer versterken zou kunnen door zoenen en lokale honing eten. Contact met pollen kan je wat verminderen door (dagelijks) haar (en kleding) te wassen, en een (zonne)bril te dragen. Geen gras maaien. Binnen blijven (en was drogen), en het huis 's ochtends of na een regenbui verluchten. Er zijn (weer- e.a.) websites die pollenconcentraties weergeven.

♪ *Keelpijn? Hees? Laat uw verbeelding spreken!*  
♪ *Dokter mijn neus is verstopt. Ga ze dan zoeken.*



**Griep** 📖 wordt veroorzaakt door één virusfamilie: influenza 📖. Het lijkt op een zware verkoudheid maar dan met koorts, pijn en hoofdpijn, vermoeidheid.

Griep komt ieder jaar opnieuw voor in de vorm van een epidemie. Dan wordt tussen vijf à tien procent van de bevolking getroffen.

Vooraf voor 65-plussers kan griep soms dodelijk zijn (door ontsteking van de lagere luchtwegen, en longontsteking).

De remedie: uitzieken, warm in bed rusten, veel drinken, fruit en groenten eten, kamer(s) verluchten.

**(Buikgriep** 📖 is geen griep, maar een ontsteking van maag en darmen, meestal door het eten van besmet voedsel.)

♪ *Als je neus loopt en je voeten ruiken, sta je waarschijnlijk ondersteboven.*  
♪ *Verkoudheid en griep: de relatie arts-patiënt is in principe ongezond.*

*W.A.A. Köpping-Ketelaars*

#### 16.4.11 Koorts vanaf +38,5 °C

Koorts 📖 is een verhoging van de normale gemiddelde kerntemperatuur, vaak ten gevolge van een ontsteking. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam om zich te verdedigen tegen bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers.

's Ochtends is de lichaamstemperatuur het laagst, 35,8°C in de namiddag het hoogst, 37,4°C.

Boven 38,5 °C spreken we van koorts. Koorts boven 40 °C is gevaarlijk.

Volgende drinken, een beetje luchten en een weinig koelen helpt.

Onze normale gemiddelde lichaamstemperatuur van 37°C is door betere metingen, ander dieet, vaccins en antibiotica (minder ontstekingen) sinds de 19e eeuw geleidelijk gedaald naar slechts 36,6 °C (2020).

Sinds 150-200 jaar geleden was 37°C gemiddeld onze standaard lichaamstemperatuur. Per tien jaar vermindert deze norm met 0,03 °C. De mogelijkheid dat dit veroorzaakt wordt door betere levensomstandigheden wordt nu vervangen door een verminderde