

VERKOUDEID

KEEL-, NEUS- EN OORHEELKUNDE (KNO)

Inleiding

U komt op de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, omdat u last heeft van verkoudheid. Verkoudheid is een ontsteking van het slijmvlies in uw neus, bijholten en uw keel.

Verkoudheid wordt veroorzaakt door besmetting met een verkoudheidsvirus. Volwassenen worden twee tot vijf keer per jaar verkouden. Kinderen worden wel zes tot tien keer per jaar verkouden.

Symptomen

De symptomen van verkoudheid treden meestal twee tot drie dagen na de infectie op en bestaan uit:

- snot in uw neus en in uw keel
- neusverstopping
- niezen
- keelpijn
- hoesten
- hoofdpijn en een drukgevoel op de kaken

Meestal heeft u bij verkoudheid geen hoge koorts, maximaal 38,5°Celsius. Kleine kinderen kunnen wel koorts krijgen. Een verkoudheid duurt over het algemeen niet langer dan een week. Als de verschijnselen van verkoudheid niet na tien dagen zijn verdwenen, is er iets anders aan de hand, bijvoorbeeld een bacteriële kaakholteontsteking of een allergie.

Werking van de neus

De binnenzijde van uw neus is bekleed met slijmvlies. Dit slijmvlies zit vol met bloedvaten en slijmklieren, die slijm produceren. Normaal wordt er precies genoeg slijm gemaakt om de neus prettig nat te houden. Het slijm in uw neus werkt als een beschermende laag tegen virussen en bacteriën. Te veel slijm in uw neus veroorzaakt snotteren. Neusverstopping wordt door twee aspecten veroorzaakt, namelijk:

- te veel slijm in uw neus;
- en een verdikking van uw neusslijmvlies

Deze slijmvliesverdikking ontstaat wanneer de bloedvaten in uw neus tijdelijk bloed vasthouden en daardoor toenemen in dikte, bijvoorbeeld tijdens een verkoudheid.

Oorzaak

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus. Er zijn veel virussen die een verkoudheid kunnen veroorzaken. Wanneer u een aantal keren achter elkaar verkouden raakt, gaat het elke keer om een ander type virus.

Een klassieke verkoudheid verloopt in fasen. Het virus komt via de neus binnen en wordt door het snot vervoerd naar de neuskeelholte. Het slijmvlies van de neuskeelholte is extra gevoelig voor het verkoudheidsvirus en daarom begint een verkoudheid meestal in de neuskeelholte. Dit kan pijn doen. De infectie breidt zich daarna uit naar de voorzijde van de neus waardoor andere klachten ontstaan, zoals snotteren en neusverstopping. De infectie breidt zich ook uit naar de keelholte waardoor keelpijn en hoesten ontstaan. Soms zijn ook de stembanden ontstoken met als gevolg het ontstaan van heesheid. Een enkele keer doen ook de lagere luchtwegen (luchtpijp, longen) mee waardoor u benauwd kunt worden.

Oplopen van een verkoudheid

Verkoudheidsvirussen verspreiden zich gemakkelijk via vochtdruppeltjes in de uitgedemde lucht die door anderen weer worden ingeademd. Dit gebeurt vooral als mensen dicht op elkaar zitten in slecht geventileerde ruimtes (bijvoorbeeld in het openbaar vervoer, op kantoor, op school of in een kinderdagverblijf). Het virus kan ook via de handen worden overgedragen. Iemand die verkouden is, zit bijvoorbeeld aan zijn neus of doet zijn hand voor de mond om te niezen of te hoesten. Vervolgens geeft hij een ander de hand of raakt iets aan dat daarna door anderen wordt aangeraakt. Iemand met een verkoudheid is besmettelijk vanaf het moment dat de eerste klachten ontstaan. De incubatietijd (periode tussen de infectie en dat iemand ziek wordt) is twee tot drie dagen.

Verkoudheid en griep

Griep wordt veroorzaakt door een gevaarlijker virus dan een verkoudheidsvirus: het influenzavirus. Griep wordt gekenmerkt door ernstigere ziekteverschijnselen zoals het snel opkomen van hoge koorts met een flink ziek gevoel en hoesten. De hoge koorts duurt meestal twee tot vier dagen en veroorzaakt vaak

hoofdpijn en spierpijn. Mensen die meer kans hebben op complicaties bij griep, zoals mensen met een hart- of longziekte, suikerziekte, nierpatiënten en mensen boven de vijftenzestig jaar, wordt aangeraden zich jaarlijks te laten vaccineren (de grieprik).

Kouvatten

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat kouvatten verkoudheid veroorzaakt. Uw weerstand kan door afkoeling wel afnemen, waardoor u gevoeliger wordt voor het verkoudheidsvirus.

Seizoensgebonden verkoudheid

Mensen besmetten elkaar in de herfst en winter met de nieuwe verkoudheidsvirussen. U wordt gemakkelijker besmet met die nieuwe virussen als grote groepen mensen weer bij elkaar komen, zoals bij de start van scholen na de zomervakantie.

Voorkomen verkoudheid

Alleen door al het contact met andere mensen te vermijden kunt u een verkoudheid voorkomen. Bij verkoudheid in uw directe omgeving kunt u proberen zoveel mogelijk uit de buurt te blijven van degene die verkouden is. Als u zelf verkouden bent, kunt u door te hoesten met een hand of zakdoek voor de mond en door uw handen vaak te wassen proberen te voorkomen dat u anderen besmet.

Behandeling

Een gewone verkoudheid gaat vanzelf over. Wel zijn er middelen om de verschijnselen van verkoudheid te verminderen. Als uw neus is verstopt, kunnen neusdruppels met zout water soms wat verlichting geven. U kunt de zoutoplossing zelf maken door een afgestreken theelepeltje zout op te lossen in een glas met lauw water. Doe een paar keer per dag (of zo vaak u prettig vindt) een paar druppels in ieder neusgat. U kunt de zoutoplossing ook kant en klaar (als druppels of spray) bij de drogist of apotheek kopen.

Medicijnen zijn bij verkoudheid niet nodig. U kunt eventueel xylometazoline neusdruppels of -spray gebruiken (Otrivin). Dit vermindert de zwelling van het slijmvlies, waardoor u wat

gemakkelijker door uw neus kunt ademen. Xylometazoline kunt u zo nodig drie maal per dag en maximaal één week gebruiken. Als u dit middel te lang gebruikt, kan het uw slijmvliezen beschadigen. Xylometazoline kunt u zonder recept bij de apotheek of drogist kopen.

Antibiotica

Antibiotica helpen niet tegen een verkoudheid. Antibiotica werken alleen tegen bacteriën en niet tegen virussen. Ook als uw snot geel/groen wordt, is het meestal niet nodig om antibiotica te gebruiken. Alleen bij langdurige hoge koorts (meer dan drie dagen), ernstige benauwdheid of sufheid of als uw verkoudheid langer dan tien dagen duurt, is het verstandig contact op te nemen met uw behandelend specialist.

Vragen

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO:

- Franciscus Gasthuis
Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 461 6231.
- Franciscus Vlietland
Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 893 0000.
- Franciscus Willemsplein
Op werkdagen, via telefoonnummer 010 – 404 3407.