

NHG-PATIËNTENFOLDER

Kaakholte-ontsteking

Versiedatum: november 2006

Wat is het?

In de bovenkaak, links en rechts van de neus, zitten ruimtes. Dit zijn de kaakholten. Deze holten staan via een gangetje in verbinding met de neus- en keelholte. Zowel de kaakholte als de neus- en keelholte zijn bekleed met slijmvlies.

Als u een kaakholte-ontsteking heeft, kan er veel snot uit uw neus of achter in uw keel lopen. Het snot is waterig, geel of groen, soms met een klein beetje bloed. De ontsteking zit vaak maar aan een kant en kan pijn veroorzaken in de bovenkaak of in de kiezen. Vooral kauwen en voorover bukken doen pijn. U kunt zich ziek voelen en koorts hebben.

Waardoor komt het?

Kaakholte-ontsteking begint meestal met een verkoudheid. Als u verkouden bent, ontsteekt het slijmvlies in uw neus en in de kaakholten. Slijmvlies vormt altijd een beetje slijm, maar bij een ontsteking zwelt het slijmvlies op en produceert het meer slijm dan normaal. Bacteriën kunnen de ontsteking erger maken. Slijm en snot kunnen niet goed weg uit de kaakholte omdat de zwelling van het slijmvlies de gangetjes naar de neus- en keelholte versmalt. Dit alles kan een drukkend en pijnlijk gevoel veroorzaken.

Kan het kwaad?

Meestal gaat een kaakholte-ontsteking binnen een tot vier weken vanzelf over. Soms duren de klachten langer, maar ook dan geneest de ontsteking vrijwel altijd vanzelf.

Wat kunt u er zelf aan doen?



- Stomen kan verlichting geven, bijvoorbeeld drie keer per dag gedurende een kwartier boven een kom heet water (pas op voor verbranding). Toevoegen van zout, kamille of men-thol heeft geen zin. Stomen kan ook in de badkamer of douche door de warmwaterkraan open te draaien en de stoom die in de gesloten ruimte ontstaat, in te ademen.
- Uw neus druppelen met licht gezout water kan verlichting geven. Voor de juiste verhouding doet u één afgestroken theelepel zout in een limonadeglas lauw water. Met deze 'neusdruppels' kunt u drie tot vier keer per dag druppelen of opsnuiven. U mag deze druppels (in deze samenstelling) net zo lang gebruiken als u wilt. U kunt zoutdruppels of -spray ook kant-en-klaar kopen bij de drogist of apotheek. Ook kunt u neusdruppels of een neusspray kopen die de zwelling van het slijmvlies verminderen (xylometazoline). Dat geeft soms wat verlichting. Deze neusdruppels of -spray zijn verkrijgbaar bij de apotheek of drogist. U mag ze drie keer per dag gebruiken, maar niet langer dan een week.
- Bij pijn kunt u een pijnstiller gebruiken, bij voorkeur paracetamol.
- Door roken duurt een kaakholte-ontsteking langer. Stop dus met roken.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als de pijn, ondanks pijnstillers, niet minder wordt;
- als u erg ziek bent (koorts en u voelt zich zwak, of suf)
- als u langer dan drie dagen koorts heeft (hoger dan 38°C); jonge kinderen na een dag koorts;
- als u opnieuw koorts krijgt na een paar koortsvrije dagen;
- als de klachten in twee weken nog niet zijn verminderd;
- als u meer dan drie keer per jaar een kaakholte-ontsteking heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

 Afdrukken  doorsturen

