

NHG-PATIËNTENFOLDER

Verkoudheid

Versiedatum: september 2004

Wat is het?

Verkoudheid is een ontsteking van het slijmvlies in de neus-/keelholte. Ook het slijmvlies in de kaakholten kan ontstoken zijn. In de folder 'Kaakholte-ontsteking' leest u daar meer over.

Het slijmvlies produceert altijd een beetje vocht en slijm, maar als het ontstoken is, zwelt het slijmvlies op en dan vormt het extra slijm. Daardoor krijgt u bij een verkoudheid meestal een loopneus.

Andere klachten bij verkoudheid zijn: een verstopte neus, niezen, hoesten, keelpijn, heesheid, hoofdpijn en soms oorpijn.

Kinderen krijgen hierbij soms koorts, volwassenen bijna nooit. Meestal gaat een verkoudheid na één tot drie weken vanzelf over. Bij kleine kinderen kan het wat langer duren.

Waarom komt het?

Verkoudheid wordt door een virus veroorzaakt. Het verkoudheidsvirus verspreidt zich gemakkelijk in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt. Een volle trein of bus, een school of kinderdagverblijf kunnen bijvoorbeeld een bron van besmetting zijn.

Kan het kwaad?

Verkoudheid kan geen kwaad. Verkouden kinderen mogen gewoon naar buiten.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- U kunt proberen besmetting te voorkomen. Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest, en was uw handen regelmatig. Zorg voor frisse lucht in huis.
- Als u verkouden bent, zijn de slijmvliezen in de neus- en keelholte geïrriteerd. Door sigarettenrook wordt de irritatie erger. Dit vertraagt de genezing. Stop dus met roken.
- Het geeft soms verlichting om een verstopte neus te druppelen met zout water. Voor de juiste verhouding lost u een theelepel zout op in een limonadeglas lauwwater. Druppel vier tot zes maal per dag. Bij de drogist of apotheek kunt u deze druppels ook kant-en-klaar kopen.
- Eventueel kunt u bij de drogist of apotheek neusspray of neusdruppels kopen die het slijmvlies dunner maken (xylometazoline), waardoor u gemakkelijker ademt.
- Deze spray en druppels mag u drie maal per dag gedurende maximaal een week gebruiken.
- Soms kan stomen boven een kom met heet water verlichting geven (pas op voor verbranding). U hoeft geen kamille of menthol aan het water toe te voegen; dergelijke middeltjes kunnen de slijmvliezen irriteren.
- Er bestaan geen medicijnen tegen verkoudheid. Ook antibiotica helpen niet.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als u verkouden bent en langer dan drie dagen koorts (meer dan 38°C) heeft;
- als u benauwd bent of piepend ademt;
- als uw baby verkouden is en slecht drinkt;
- als uw verkouden baby suf is.

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

Afdrukken doorsturen

