



Uit de greep van de griep

Wat is griep?

Griep is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen die wordt veroorzaakt door influenzavirussen. Meestal begint de ziekte vrij plotseling. Ziekteverschijnselen zijn hoesten, neusverkoudheid, niezen, pijn achter het borstbeen, zere keel en koorts die binnen enkele uren oploopt tot 39 °C of hoger. Ook gewrichts- en spierpijnen, hoofdpijn, koude rillingen en vermoeidheid kunnen optreden. Deze acute verschijnselen duren enkele dagen tot een week, maar vaak duurt het nog enkele weken voordat iemand volledig hersteld is en zich weer de oude voelt.

Wat kunnen we doen om griep te voorkomen?

Griep is heel besmettelijk. Besmetting kan plaatsvinden vanaf 1 dag vóór tot 3 dagen na het begin van de ziekteverschijnselen.

Vaccinatie is de beste manier om griep te voorkomen. Het griepvaccin biedt bescherming tegen de belangrijkste griepvirussen die in een bepaald jaar circuleren. Griepvirussen veranderen elk jaar een beetje waardoor ons afweersysteem ze niet meer herkent. Ze kunnen daardoor veel langer ongemoeid hun gang gaan en schade aanrichten. Om dit te voorkomen wordt elk jaar een vaccin ontwikkeld dat aangepast is aan de nieuwe griepstammen. De Wereldgezondheidsorganisatie, de WGO, geeft de fabrikanten elk jaar de samenstelling waaraan het griepvaccin het komende seizoen moet voldoen. Om die reden moet het vaccin ook jaarlijks herhaald worden.

Na twee weken biedt het vaccin 70-90 % bescherming. Als je na vaccinatie toch griep krijgt, verloopt die vaak minder ernstig.

Het griepvaccin helpt niet tegen verkoudheid en andere virussen die hoest veroorzaken. Ook tegen de Mexicaanse griep biedt het geen bescherming. Hiervoor wordt een speciaal vaccin aangemaakt. Het mag twee weken na het gewone griepvaccin toegediend worden en is enkel voor risicopatiënten te verkrijgen.

We kunnen ons afweersysteem ook nog op andere manieren versterken...

Ondermeer door het innemen van Echinacea, Zonnehoed. De laatste tijd is er veel belangstelling voor het beta-1,3/1,6-glucaan dat onze weerstand sterk zou verhogen. Dit beta-1,3/1,6-glucaan activeert zeer belangrijke immuuncellen: de macrofagen. Deze macrofagen vernietigen vreemde deeltjes en ziektekiemen. Binnen de 6 uur na inname van het beta-1,3/1,6-glucaan is het effect op de activiteit van macrofagen meetbaar. De stimulerende werking bereikt een hoogtepunt na 3 dagen. 6 dagen na stoppen valt de activiteit terug naar de oorspronkelijke toestand. Een dagelijkse hoeveelheid beta-1,3/1,6-glucaan houdt de macrofagen 'actief'. Een kwaliteitsvol preparaat is in de apotheek beschikbaar onder de naam IMUNIXX.

Hebt u nog vragen?

Uw Braxburgapotheker zal ze proberen te beantwoorden en u graag helpen bij verkoudheden en griep.

Laat de winter maar komen...

Uw Braxburgapotheker