

Wat te doen bij een neusverkoudheid?

Verkoudheid is het gevolg van een virusaanval. Naast een verstopte neus of neusloop, heb je vaak ook last van niezen, hoesten of keelpijn.

Gebruik deze producten echter zeker niet langer dan een week, anders bestaat het gevaar dat je ze nodig blijft hebben om vrij door je neus te kunnen ademen.

In de winter is de kans op besmetting groter, omdat je dan meer binnen blijft in minder verluchte ruimtes. De virussen zweven rond in de lucht, maar komen ook voor op handen of andere besmette voorwerpen. Er zijn zoveel verschillende virussen dat vaccinatie niet mogelijk is.

Als de last niet te erg is, maar ook als er gekleurde slijmen zijn, spoel je de neus best met een zoutoplossing. Je gebruikt best een isotone oplossing, wat wil zeggen dat het zoutgehalte dat van ons eigen lichaamsvocht benadert. Er bestaan ook hypertone zoutoplossingen: daarmee kan je ook de slijmvliezen ontzwellen, zodat door de neus ademen makelijker wordt.

Dampen, best met vlugoliën in heet (niet kokend!) water, maakt de slijmen los, en de aromatische oliën zijn ook licht ontsmettend.

Als dit niet voldoende is, kan je je toevlucht nemen tot oplossingen met vaatvernauwers, die zowel in druppel als in spray verkrijgbaar zijn. 3 tot 4 keer per dag gebruikt, ontzwellen zij de slijmvliezen in de neus.

Tenslotte kan je ook tabletten innemen op basis van pseudoefedrine om het neusslijmvlies te ontzwellen. Het voordeel is dat het effect langer aanhoudt in vergelijking met de druppels. Van deze tabletten mag je er doorgaans 3 tot 4 per dag innemen. Er bestaan ook tabletten met een langdurige werking: dan volstaat inname van 1 tot 2 tabletten. Je kan ze best niet innemen voor het slapen gaan en ze kunnen ook de bloeddruk doen stijgen.

Enkele tips:

- lichaamsbeweging stimuleert de bloedsomloop en de natuurlijke afweer
- verlucht het huis elke dag
- wegwerpzakdoeken en handen wassen kunnen de verspreiding van virussen tegen gaan
- vitamine C houdt een verkoudheid niet tegen, maar vermindert mogelijk de duur en de ernst
- zink, echinacea en beta-glucaan stimuleren de aanmaak van afweerstoffen

Vraag meer informatie aan uw Braxburgapotheker.