

29 maart 2017

Hoe je voor jezelf moet zorgen als je een verkoudheid hebt

In een nieuwsbericht van de Britse krant de *Daily Mail* stond terecht dat er op dit moment ontzettend veel mensen last hebben van een vervelende virusinfectie die gepaard gaat met een langdurige hoest. Zelfs gezonde mensen voelen zich wekenlang niet lekker en blijven een droge hoest houden.

Zelf heb ik dit virus met kerst opgelopen en ik weet dus uit persoonlijke ervaring hoe vervelend en hardnekkig dit virus kan zijn. En ik weet dat er op dit moment ook veel ME/cvs-patiënten last hebben van deze infectie.

Dus leek het me nuttig hier een vraag-en-antwoord sessie over hoest en verkoudheid te herhalen uit ons tijdschrift *ME Essential* (voor leden van de Britse *ME Association*) – zie onder. In de *Daily Mail* staat dat artsen niet veel kunnen doen en dat klopt. Het gaat namelijk om een virusinfectie, dus antibiotica helpen niet. Maar ga wel naar je huisarts als je hoge koorts hebt, moeite hebt met ademen, bloed ophoest of grote hoeveelheden groen/geel slijm – wat erop kan wijzen dat er een bacteriële infectie bij is gekomen, waar je wel antibiotica voor moet hebben.

Ook wil ik er nog op wijzen dat simpele huismiddeltjes – bijvoorbeeld heet water met honing en citroen, en zuigtabletten - vaak beter helpen dan dure hoestdrankjes.

Dr. Charles Shepherd
Ere-medisch adviseur van de *ME Association*

Vraag: Waarom gaan die hoest en verkoudheid in de winter niet gewoon over?

Dit is mijn eerste winter met ME/cvs. Ik kreeg de diagnose in september 2015. Drie weken geleden liep ik een vreselijke verkoudheid op met daarbij een vastzittende hoest en een verstopt oor, en ik voel me nog steeds beroerd. Ik heb zoveel mogelijk rust genomen, maar ik moet ook het huishouden doen en voor mijn gezin zorgen! Is het normaal dat de gevolgen van hoest en verkoudheid zo lang aanhouden bij ME/cvs-patiënten? En wat kan ik zelf doen om er helemaal vanaf te komen?

Antwoord

Veel ME/cvs-patiënten zullen je verhaal herkennen. Het is namelijk niet vreemd dat ME/cvs-patiënten zich gedurende de wintermaanden slechter voelen, vooral als ze een verkoudheid of een luchtweginfectie oplopen die maar blijft doorzeuren en pas na weken weer over gaat.

Uit wat je zegt over de situatie thuis kan ik opmaken dat je niet genoeg rust krijgt, wat wel heel belangrijk is om een natuurlijk herstelproces op gang te helpen. Dus probeer echt om het wat rustiger aan te doen en goed uit te rusten. Wat je ook kan doen, is bij je apotheek vragen om simpele middeltjes die verlichting geven bij hoest- en verkoudheidsklachten:

* Je kan om het drukkende, volle gevoel in je hoofd te verlichten kortstondig een decongestivum (een middel dat gezwollen slijmvliezen doet slinken) gebruiken, zoals een neusspray of neusdruppels. Maar let er wel op dat dit middel het probleem kan verergeren als je het te lang gebruikt, dus normaalgesproken gebruik je het niet langer dan een paar dagen.

* Een stoombad nemen is een gemakkelijke, goedkope en effectieve manier om de klachten van een verstopte neus en voorhoofdsholteontsteking te verlichten. Verwarm wat water in een grote kom en voeg stoomcapsules, kamille(thee) of wat druppels etherische olie toe. Leg een handdoek over je hoofd en adem de stoom via je mond in, in drie langzame stappen – en adem dan uit. Als je last hebt van een verstopt neusgat of oor, dan doe je je mond dicht en adem je langzaam in door je neus, waarbij je één neusgat dichthoudt en afwisselt.

* Een neusstick met menthol, kamfer of dennenolie kan ook helpen bij een verstopte neus, en is gemakkelijk mee te nemen.

* Als je geen slijm meer ophoest kan je een hoestonderdrukkend middel gebruiken zoals noscipine – vooral als je 's nachts wakker ligt van het hoesten. Als je geel of groen slijm ophoest, ga dan naar je huisarts omdat je dan misschien een bacteriële infectie hebt waar je antibiotica voor moet hebben.

* Zelfgemaakte drankjes met een beetje honing, citroen en warm water kunnen helpen.

* Keelpastilles met bijvoorbeeld zwarte bes zijn verzachtend voor de keel.

* En snuit regelmatig je neus!

Auteur: Dr Charles Shepherd

Bron: <http://www.meassociation.org.uk/2017/01/how-to-take-care-of-yourself-if-you-have-a-winter-cough-and-cold-8-january-2017/>

Vertaling: ME/cvs Vereniging