

# VERKOUDHEID EN GRIEP



## KERNPUNTEN

- **Wat zijn verkoudheid en griep:** veelvoorkomende, door een virus veroorzaakte aandoeningen.
- **Klachten:**
  - Griep: koorts, koude rillingen, spierpijn, hoest, keelpijn, vermoeidheid, hoofdpijn.
  - Verkoudheid: verstopte neus, hoest/niezen, keelpijn, heesheid, soms oorpijn.
- **Natuurlijk beloop:** gaat meestal vanzelf over; neusverkoudheid meestal binnen een week, bij griep zijn de ergste symptomen na 3-5 dagen over. Na verdwijnen van de koorts kunnen een slap/lusteloos gevoel en hoest nog enkele weken aanhouden.
- **Oorzaak:** virusinfectie.

## WHAM-VRAGEN

- **Wie?** Bij jonge kinderen en ouderen (75+) eerder verwijzen, let op zwangerschap en borstvoeding bij het medicijnadvies.
  - **Hoelang?** Adviseer de klant naar de huisarts te gaan als verkoudheids- of griepklachten al een week bestaan en nog niet verbeterd zijn of als de koorts na 5 dagen nog niet minder is geworden. Bij hoest zonder griep moet de klant naar de huisarts worden verwezen als de hoestklacht langer dan 3 weken bestaat.
  - **Actie?** Niet-medicamenteuze maatregelen en een vrij verkrijgbaar medicijn om de klachten te verlichten. Bij onvoldoende effect verwijzen.
  - **Medicatie?**
    - Klanten met een verminderde weerstand (gebruik van een immunosuppressivum, oncolyticum of HIV-remmer) verwijzen naar de huisarts.
    - Hoest kan een bijwerking zijn van een ACE-remmer of van inhalatiepoeder.
    - Let bij klanten met diabetes mellitus op bij adviseren van (suikerhoudende) hoestdrank.
- 
- **Naar de huisarts verwijzen:** kinderen jonger dan 3 maanden met koorts, oorpijn en hoest, met verminderde weerstand of met aangeboren aandoening. Verwijs volwassenen als de koorts na 5 dagen nog niet over is, bij hoest die al langer dan 3 weken bestaat of direct wanneer er ook sprake is van kortademigheid of van ziek zijn. Verwijs volwassenen en kinderen met een verminderde weerstand (gebruik van een immunosuppressivum, oncolyticum of HIV-remmer) naar de huisarts.

## Niet-medicamenteus advies

- Bij keelpijn: verzacht de keelpijn door sabbelen op een snoepje, dropje of keeltablet, of gorgel met fysiologisch zout.
- Bij hoest: voldoende drinken, bij slijm de keel smeren, evt. een lepel honing.
- Bij verstopte neus: fysiologische zoutoplossing.

## Medicamenteus advies

- **Eerstekeuzemiddelen**

- Bij koorts en pijn: paracetamol
- Bij hoest: verzachtende hoestsiroop, noscapine
- Bij verstopte neus: xylometazoline, oxymetazoline, tramazoline
- Bij loopneus: xylometazoline/ipratropium

- **Uitgifte-informatie:** vertel de klant hoeveel hij van het product kan gebruiken, hoe vaak en hoelang.

## VERKOUDEHEID EN GRIEP

Verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus (meestal door een rhinovirus). Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus. Hoest komt zowel voor bij verkoudheid als bij griep. Maar het kan ook een bijwerking zijn van een medicijn, zoals een ACE-remmer of een inhalatiepoeder.

### Verkoudheid

Verkoudheid wordt overgedragen door direct contact met besmet materiaal, bijvoorbeeld als je iemand de hand schudt die net zijn neus heeft gesnoten of die in zijn hand heeft gehoest. Als je niest of hoest zonder een hand voor je mond te houden, komt het rhinovirus in de speekseldruppeltjes in de lucht die door anderen wordt ingeademd. Vandaar het advies om in de kom van je elleboog te niezen en hoesten. Verkoudheid komt vaak voor bij kinderen. De eerste verkoudheid lopen ze meestal op in hun 1e levensjaar. Tot hun 6e jaar zijn kinderen extra vatbaar doordat ze hun weerstand tegen de meest voorkomende virussen nog moeten opbouwen. Kleuters hebben 5-8 infecties per jaar, meestal in de periode van begin september tot eind april. Ze hebben vaker complicaties bij hun verkoudheid dan oudere kinderen. Een veel voorkomende complicatie is een acute middenoorontsteking.

### Griep

Influenza of griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus. Er bestaan 3 typen:

- Type A is veelal verantwoordelijk voor de grote epidemieën
- Type B veroorzaakt kleinere, beperkte epidemieën
- Type C is minder algemeen en veroorzaakt slechts lichte verschijnselen

Influenza wordt overgebracht door inademing van besmette speekseldruppeltjes uit de lucht. Het treedt gewoonlijk op in de winter en vroeg in het voorjaar. Bij veel virale infecties die gepaard gaan met een lichte temperatuurverhoging, maar waarbij geen sprake is van influenza, spreekt men toch vaak in de volksmond van een 'griepje'.

### De grieprik

Per jaar sterven 250 tot 2000 mensen, van wie 95% ouder is dan 60 jaar, aan influenza.

Een grieprik tussen half oktober en half november wordt aanbevolen voor risicogroepen, omdat influenza bij hen ernstige gevolgen zoals een longontsteking kan hebben. De risicogroepen zijn:

- Ouderen vanaf 60 jaar.
- Mensen met een chronische longaandoening, hart- en vaatziekte, diabetes mellitus of ernstig verminderde nierfunctie of een andere nieraandoening.
- Mensen met verminderde weerstand tegen infecties (door een ziekte, chemotherapie of medicijnen) of mensen die in een verpleeghuis of instelling verblijven.

Verder wordt de griepvaccinatie aanbevolen aan medewerkers die in de gezondheidszorg werken. Dit is van belang om de kwetsbare patiënten en bewoners van instellingen en verpleeghuizen te beschermen. De griepvaccinatie moet elk jaar worden herhaald, omdat de soorten influenzavirus door aanpassingen van het virus jaarlijks veranderen en dus ook de samenstelling van de griepvaccinatie van jaar tot jaar verschilt. Tien dagen na de griepvaccinatie heeft de klant voldoende bescherming tegen influenza.

## KLACHTEN

### Griep

- Acuut begin van symptomen (binnen 12 uur)
- Koorts
- Koude rillingen
- Spierpijn
- Hoest
- Vermoeidheid
- Keelpijn
- Hoofdpijn

### Verkoudheid

- Verstopte neus of loopneus
- Hoesten en/of niezen (soms)
- Keelpijn (soms)
- Heesheid (soms)
- Oorpijn (soms)
- Algehele malaise

## Koorts

Koorts is een verhoging van de lichaamstemperatuur tot boven 38 °C (rectaal gemeten). Het wordt vrijwel altijd veroorzaakt door een infectieziekte. Als de 'thermostaat' in de hersenen hoger wordt afgesteld, dan zorgt het centraal zenuwstelsel dat het lichaam meer warmte produceert en houdt het lichaam de warmte beter vast. De warmteproductie wordt verhoogd door rillen en een verhoogd metabolisme. De warmte wordt beter vastgehouden door samentrekking van de bloedvaten in de huid en minder zweten. De patiënt zoekt dan warmte op (bijvoorbeeld kruik, dekens). Als hogere temperatuurinstelling van de 'thermostaat' is bereikt, dan wordt verdere stijging van de temperatuur voorkomen door verwijding van de bloedvaten in de huid en door verdamping van zweet.

Bij de meeste infectieziekten lijkt koorts niet schadelijk. Verhoging van de lichaamstemperatuur stimuleert de natuurlijke afweer van het lichaam en remt de groei van micro-organismen.

## Hoest

Hoest is een explosieve uitademing om slijm, of vocht dat bij inademen in de long terecht is gekomen of een vreemd voorwerp uit de luchtwegen te verwijderen. Het doel is de luchtwegen weer schoon te krijgen om weer normaal te kunnen ademen.

Het merendeel van de hoestklachten waarvoor in de apotheek advies wordt gevraagd, is het gevolg van een virale infectie van de bovenste luchtwegen. Hoest komt dan ook vaak voor in combinatie met andere verkoudheidsklachten.

Ook kan hoest voorkomen als bijwerking van medicijnen. Een bekend voorbeeld hiervan is de kriebelhoest bij gebruik van een ACE-remmer. Inhalatiepoeders kunnen ook hoestklachten geven.

Er zijn 2 soorten hoest.

- Productieve hoest: hoest met opgeven van slijm (= slijmhoest)
- Niet-productieve hoest: droge hoest (= prikkelhoest of kriebelhoest)

Hoest is in het begin vaak droog en wordt pas later, als de ontstekingsreactie goed op gang komt, meer of minder productief. Bij verkoudheid en griep is er meestal sprake van een pijnlijke, droge prikkelhoest met ophoesten van weinig of geen slijm. Alleen bij longpatiënten komt soms bij verkoudheid of griep een productieve hoest voor.

### Productieve hoest

Bij een productieve hoest komt veel slijm naar boven. Als de klant ook koorts heeft, is dit slijm bijna altijd een aanwijzing voor een luchtweginfectie. Bij slijmvorming (= hypersecretie) is hoest een effectieve reactie om het slijm te verwijderen en de ademhaling te helpen. Bij mensen met chronische obstructieve longziekte (= COPD) treden infecties van de luchtwegen vaak op, meestal veroorzaakt door een virus. Doorgaans neemt de hoeveelheid slijm toe, wordt het dikker en zwelt het epitheel, waardoor benauwdheid ontstaat.

### Niet-productieve hoest

Niet-productieve hoest, ook wel droge hoest, kriebelhoest of prikkelhoest genoemd, wordt meestal veroorzaakt door een virusinfectie. Virusinfecties gaan meestal binnen 2 weken vanzelf weer over. De hoest kan echter nog enige tijd aanhouden.

Een probleem bij prikkelhoest kan zijn dat het vele hoesten irritatie van de luchtwegen veroorzaakt, hetgeen op zijn beurt de hoest in stand houdt. Het is dan belangrijk deze cyclus te doorbreken met een hoestprikkeltemper.

Veel mensen die bij griep en verkoudheid met hoestklachten in de apotheek komen, klagen over 'vastzittende hoest'. Het is belangrijk verder te informeren naar deze klacht. Is de klacht 'vastzittende hoest', heeft de klant koorts en voelt hij zich ziek dan kan dit het gevolg zijn van bronchitis of van een beginnende longontsteking. Als de klant daarentegen het gevoel heeft dat er 'iets' zit, maar weinig of geen slijm ophoest en zich niet ziek voelt, is er bijna altijd sprake van een droge hoest of prikkelhoest.

## Verstopte neus/loopneus

Bij verkoudheid hebben de meeste mensen last van een loopneus (rinorroe). In het begin is het vocht alleen helder en waterig; later kan het slijm taaier worden en geel tot geelgroen gekleurd zijn.

De verstopte neus ontstaat door zwelling van de slijmvliezen. Dit bemoeilijkt de passage van het slijm. Door de verhoogde slijmproductie kan de doorgang uiteindelijk helemaal worden geblokkeerd.

## Hoofdpijn

Hoofdpijn bij verkoudheid kan een teken zijn van algehele malaise. Het kan echter ook worden veroorzaakt door een bijholteontsteking of door overdruk in de bijholten door afsluiting van een afvoergang. Bij een ontsteking van een bijholte is het slijmvlies geïnfecteerd. Dit zwelt op en er komt ontstekingsvocht vrij. Als de afvoergang dicht zit, ontstaat een verhoogde druk in de bijholte.

Bij een bijholteontsteking, meestal van de kaakholten, is er sprake van (eenzijdige) pijn in de bovenkaak, pijn bij kauwen of pijn in de bovenkiezen óf kloppende pijn die erger wordt bij voorover buigen. Bij ontsteking van de voorhoofdsholten is de klant zeker en heeft hij vaak meer hoofdpijn.

## Keelpijn

Keelpijn is meestal het gevolg van een ontsteking van het slijmvlies in de keel. Als ook de stembanden ontstoken zijn, kan heesheid ontstaan. Bij verkoudheid voelt de keel vaak droog en pijnlijk aan. Dit wordt erger als de klant door een verstopte neus met open mond ademhaalt.

## Oorpijn

Verkoudheid kan gepaard gaan met oorpijn, vooral bij kinderen. Bij kleine kinderen die ziek zijn, moet men bedacht zijn op middenoorontsteking. Kleine kinderen kunnen klagen over buikpijn als ze last hebben van middenoorontsteking. Oorpijn kan echter ook het gevolg zijn van keelpijn die uitstraalt naar het oor.

Een verstopte neus kan gepaard gaan met een verstopt gevoel in het oor. Het slijmvlies van de buis van Eustachius (= verbinding tussen het middenoor en de neusholte) doet mee met de verkoudheid en zwelt op, waardoor de buis niet meer goed functioneert. De druk in het middenoor kan niet meer worden aangepast aan de druk van de buitenlucht en de buitenlucht drukt het trommelvlies naar binnen. Hierdoor ontstaat het vervelende, dove gevoel. Dit wordt ook wel ingetrokken trommelvlies genoemd. Het verkoudheidsvirus kan bij kinderen via de buis van Eustachius terechtkomen in het middenoor. Als de buis van Eustachius dicht zit, dan zitten virussen, bacteriën en ontstekingsvocht opgesloten in het

middenoor en begint de middenoorontsteking. Door de druk in het middenoor gaat het trommenvlies bol staan. Dit kan veel pijn doen. Peuters kunnen buikpijn of diarree hebben of ze kunnen braken. Ze zijn hangerig en hebben geen zin in eten. Baby's drinken niet goed of zijn prikkelbaar en 's nachts onrustig. Door de druk achter het trommenvlies kan er een scheurtje ontstaan. Het ontstekingsvocht komt dan naar buiten (=loopoor). De pijn is meestal meteen weg als het trommenvlies gescheurd is. Een loopoor is meestal binnen een week genezen.

## WHAM-VRAGEN

### W Voor wie is het advies bedoeld?

- Kind (hoe oud?)
- Vrouw die zwanger is of borstvoeding geeft
- Volwassene (75+)
- Roker
- Klant met astma, COPD, hartfalen of reflux

### H Hoelang heeft de klant al klachten?

- Verkoudheids- of griepklachten die al een week bestaan en nog niet verbeterd zijn of koorts die na 5 dagen nog niet minder is geworden
- Hoestklachten die al langer dan 3 weken bestaan

### A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

- Niet-medicamenteuze maatregelen
- Vrij verkrijgbaar medicijn

### M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

- Bij hoest:
  - Gebruik van een immunosuppressivum, oncolyticum of HIV-remmer (i.v.m. verminderde weerstand)
  - Hoest als bijwerking van een ACE-remmer of van inhalatiepoeder
  - Gebruik van acenocoumarol of fenprocoumon (interactie met noscapine)
- Bij griep:
  - Medicatie die een interactie kan geven met NSAID's
  - Medicatie voor aandoeningen die een contra-indicatie zijn voor NSAID's



## TOELICHTING OP DE WHAM-VRAGEN

### **W Voor wie is het advies bedoeld?**

Het is belangrijk te weten wie de klant is. De leeftijd (volwassene of kind) bepaalt mede welke medicijnen in aanmerking komen en of het noodzakelijk is naar de huisarts te verwijzen.

Kinderen (vooral kinderen jonger dan 1 jaar) zijn gevoeliger voor infecties van de bovenste luchtwegen dan volwassenen. Een baby met een verstopte neus heeft problemen met drinken uit de borst of de fles. Kinderen jonger dan 3 maanden, die hoesten of koorts hebben, moeten worden verwezen naar de huisarts. Zwangerschap of borstvoeding is van belang bij het geven van een medicijnadvies.

Mensen ouder dan 75 jaar die koorts hebben en/of een zieke indruk maken, kun je het beste meteen verwijzen naar de arts.

Hoestende rokers hebben vaak last van chronische bronchitis. De enige effectieve oplossing hiervoor is stoppen met roken (zie ook de Standaard Stoppen met roken op pagina 249).

Heeft de klant astma, COPD of hartfalen of reflux, dan kan hoest het gevolg zijn van de aandoening. Je kunt deze klanten naar de arts verwijzen.

### **H Hoelang heeft de klant al klachten?**

Adviseer de klant naar de huisarts te gaan als de verkoudheid of griep al een week bestaat en niet verbeterd is of als de koorts na 5 dagen nog niet minder is geworden.

Bij hoest zonder griep moet de klant naar de huisarts worden verwezen als de hoestklacht al langer dan 3 weken bestaat.

### **A Welke actie heeft de klant al ondernomen?**

Verwijs de klant naar de huisarts als niet-medicamenteuze maatregelen al zijn genomen of een zelfzorgmedicijn is gebruikt, maar niet tot het gewenste resultaat heeft geleid.

### **M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?**

Klanten die een immunosuppressivum, oncolyticum of HIV-remmer gebruiken, hebben een verminderde weerstand. Een 'onschuldige' infectie kan bij hen grote gevolgen hebben. Verwijs deze klanten naar de huisarts.

ACE-remmers (zoals captopril en enalapril) kunnen een droge prikkelhoest veroorzaken. Er zijn geen bewijzen dat er, ten aanzien van de hoestklacht, verschillen bestaan tussen de diverse ACE-remmers. De hoest ontstaat meestal binnen 1-2 weken, maar kan zelfs maanden na het begin van de therapie ontstaan. De hoest is veelal dosisafhankelijk en treedt vaak op na verhoging van de dosis. De frequentie waarmee deze bijwerking optreedt varieert van 5-20% van de mensen die een ACE-remmer gebruiken. Verwijs de klant naar de huisarts als hij last heeft van hoesten bij het gebruik van een ACE-remmer. De huisarts kan dan een alternatief voorschrijven zoals een angiotensine-II-remmer.

Ook medicijnen die in de vorm van een inhalatiepoeder worden toegediend, kunnen hoest veroorzaken. Een dergelijke klacht kan vooral in het begin van de behandeling optreden. Ga met de klant na hoe het inhalatiepoeder gebruikt wordt en geef eventueel inhalatie instructies. In overleg met de huisarts kan worden gekozen voor het gebruik van een aerosol in plaats van een inhalatiepoeder.

Als de klant een vitamine-K-antagonist gebruikt, zoals acenocoumarol of fenprocoumon, adviseer dan geen nospapine. Nospapine heeft een interactie met deze medicijnen. Het versterkt de werking van de vitamine-K-antagonist.

### **Interacties en contra-indicaties NSAID's**

Zie het hoofdstuk NSAID's op pagina 367.

## **WANNEER NAAR DE HUISARTS VERWIJZEN?**

### **Kinderen met koorts (temperatuur 38 °C of hoger) als het kind:**

- Jonger is dan 3 maanden; neem direct contact op met de huisarts.
- Een hart- of longziekte heeft, waardoor infectie gevaarlijk is.
- Diabetes mellitus heeft.
- Een medicijn gebruikt dat de weerstand vermindert.
- Een verminderde afweer heeft door het syndroom van Down.
- Een prik van het consultatiebureau heeft gemist.
- Ernstig ziek is of snel achteruit gaat.
- Symptomen heeft waarbij de ouder zich ongerust maakt.
- De afgelopen 4 weken in de (sub)tropen is geweest.
- Opnieuw koorts krijgt na een aantal dagen koortsvrij te zijn geweest.

### **Kinderen met oorpijn:**

- Jonger dan 6 maanden.
- Vanaf 6 maanden, bij wie de oorpijn na 3 dagen niet is verbeterd.
- Als de oorpijn erger wordt of als het kind drukpijn achter het oor heeft.
- Jonger dan 2 jaar met pijn aan beide oren.
- Met het syndroom van Down (vanwege anatomische afwijkingen in KNO-gebied).
- Als de ouder zich zorgen maakt.

## WANNEER NAAR DE HUISARTS VERWIJZEN? (vervolg)

### Volwassenen en kinderen met hoest:

- Kinderen jonger dan 3 maanden.
- Bij hoest die al langer dan 3 weken bestaat.
- Bij hoest als vermoedelijke bijwerking van een medicijn.
- Als bloederig slijm wordt opgehoest.
- Als de klant benauwd is, pijn vastzittend aan de ademhaling ervaart of een piepend geluid maakt bij het ademen.
- Als de klant zich zorgen maakt over de hoest.

### Volwassenen met koorts (temperatuur 38 °c of hoger):

- Ouder dan 75 jaar, met een zieke indruk.
- Bij kortademigheid of sufheid.
- Als de klant erg weinig drinkt of plast.
- Als de koorts na 5 dagen nog niet over is.
- Als de koorts weg is geweest en na een paar dagen terugkomt.
- Bij hart- of longaandoening, diabetes mellitus of verminderde nierfunctie.
- Bij verminderde afweer, of een aandoening waarbij infectie gevaarlijk is.
- Als de klant de afgelopen 4 weken in de tropen is geweest.

## DUUR VAN DE ZELFBEHANDELING

### Koorts

Adviseer de klant naar de huisarts te gaan als de koorts na 5 dagen nog niet over is.

### Oorpijn

Bij kinderen vanaf 6 maanden met oorpijn kan gedurende 3 dagen paracetamol worden aangeraden. Wordt het kind in die 3 dagen zieker of is de oorpijn na 3 dagen niet verbeterd, dan kan de klant het beste contact opnemen met de huisarts. Als het kind jonger is dan 2 jaar en pijn heeft aan beide oren, kan de klant het beste contact opnemen met de huisarts.

### Verstopte neus

Als fysiologische zoutoplossing bij baby's met een verstopte neus en weghalen van het slijm met een afzuigpompje onvoldoende effect hebben, adviseer dan de klant naar de huisarts te gaan. Zeker als er problemen met drinken ontstaan.

## Hoest

Adviseer de klant naar de huisarts te gaan als, ongeacht het gebruik van een zelfzorgmiddel, na 3 weken de hoest niet is verdwenen.

## NIET-MEDICAMENTEUS ADVIES

Verkoudheid en griep zijn aandoeningen die in de meeste gevallen vanzelf weer overgaan. Maar de klachten bij griep en verkoudheid zoals koorts, hoest, verstopte neus of hoofdpijn kunnen door klanten als hinderlijk worden ervaren. Zelfzorgmedicijnen kunnen worden gebruikt om de klachten van verkoudheid en griep te verlichten.

### Bij koorts en pijn

Bij koorts wordt geadviseerd 1.5-2 liter per dag te drinken om het vochtverlies in het lichaam aan te vullen. Het lichaam moet de warmte kwijt kunnen, adviseer daarom dunne kleding die losjes om het lichaam zit. In bed is een laken vaak voldoende. Er moet geen natte of koude doek op de huid gelegd worden. In het algemeen verdragen kinderen koorts beter dan volwassenen. Wanneer het kind koorts heeft, hoeft de ouder zich niet ongerust te maken als het normaal reageert, normaal blijft drinken en wil spelen. Het is dan niet nodig het kind iets tegen de koorts te geven.

### Bij keelpijn

Bij keelpijn wordt aanbevolen regelmatig iets te drinken, zoals water of thee, of te zuigen op een waterijsje, snoepje, dropje of verzachtende keeltablet (bij voorkeur suikervrij). Dit heeft een gunstige werking door stimuleren van de keelspieren en activeren van de speekselklieren. Er zijn verschillende verzachtende keeltabletten geregistreerd als medisch hulpmiddel. Een keelspray of hoestdrank blijft minder lang in de keel en stimuleert de keelspieren en -klieren niet en lijkt daarom minder zinvol bij keelpijn. Een andere mogelijkheid om de keelspieren en -klieren te stimuleren is gorgelen met fysiologische zoutoplossing: 1 afgestreken theelepel zout op 1 glas (250 ml) water, 4x per dag gorgelen met 20-30 ml oplossing.

### Bij hoest

Niet-medicamenteus advies heeft bij hoest de voorkeur. Dit bestaat uit voldoende drinken, wat een verzachtend effect heeft, vooral warme dranken. Ook kan men naar behoefte op een dropje zuigen of een lepel honing in de mond laten smelten (niet bij diabetici en kinderen jonger dan 1 jaar). Verder is het bij droge prikkelhoest belangrijk dat de klant de keel niet schraapt en niet kucht. Als de klant rookt moet geadviseerd worden om te stoppen met roken. Zie hiervoor de Standaard Stoppen met roken op pagina 249.

In de NHG-Standaard Acut hoesten wordt geen enkel hoestmiddel meer geadviseerd, omdat de effectiviteit nooit in goed gerandomiseerd onderzoek is aangetoond. Een van de redenen hiervoor is dat dergelijk onderzoek commercieel niet interessant is. Als de klant toch een hoestmiddel wil gebruiken, zie dan bij Medicamenteus advies op pagina 291.

## Bij een verstopte neus

Bij kinderen en tijdens de zwangerschap of het geven van borstvoeding, heeft gebruik van neusspray of neusdruppels met fysiologische zoutoplossing de voorkeur boven een medicamenteus advies. Neusspray of neusdruppels met fysiologische zoutoplossing verdunnen het taaie slijm in de neus en verbeteren het transport van het slijm door de neus. Er zijn veel producten met fysiologisch zout geregistreerd als medisch hulpmiddel. Soms bevatten deze ook toevoegingen als dexpanthenol, menthol of eucalyptus. De toegevoegde waarde van deze toegevoegde bestanddelen is niet overtuigend aangetoond.

## Stomen

Stomen wordt door sommige mensen als prettig ervaren, vooral door het verfrissende gevoel dat door activering van de koudereceptoren ontstaat bij gebruik van stoomdruppels of verkoudheidszalf. Dat ze bij verkoudheid een werking hebben, is niet aangetoond. Stomen kan op verschillende manieren worden uitgevoerd, bijvoorbeeld door te douchen of door te stomen boven een kom heet water met een theedoek of handdoek over het hoofd. Aan het hete water kunnen bijvoorbeeld kamille, stoomdruppels of verkoudheidszalf worden toegevoegd. Meerwaarde van de toevoegingen is niet aangetoond, sterker nog, sommige toevoegingen kunnen de slijmvliezen irriteren en uiteindelijk meer last geven.

Bij zuigelingen en kinderen jonger dan 2 jaar kunnen door bepaalde toevoegingen, zoals menthol, ademhalingsmoeilijkheden ontstaan. Bovendien is stomen bij deze kinderen zeer moeilijk uitvoerbaar. Verder moet men bij stomen boven een bakje oppassen voor verbranding. Daarom wordt stomen bij kinderen met deze methode afgeraden.

Er zijn speciale inhalers voor stombaden op de markt. Hierbij wordt door een neus-mondstuk de damp ingeademd. Dit heeft als voordeel dat bij gebruik van stoomdruppels of verkoudheidszalf de ogen en de huid niet worden geïrriteerd.

## MEDICAMENTEUS ADVIES

### EERSTEKEUZEMIDDEL BIJ KOORTS EN PIJN

#### Paracetamol

- Zie het hoofdstuk Paracetamol op pagina 375.

## Toelichting

Bij koorts en pijn zoals keelpijn, oorpijn, hoofdpijn en spierpijn is paracetamol eerste keuze. Het werkt pijnstillend en koortsverlagend. Het kan ook zonder problemen worden gebruikt bij kinderen vanaf 3 maanden en het heeft geen interacties en nagenoeg geen contra-indicaties. Een tablet of capsule (oraal) werkt sneller dan een zetpil (rectaal), bij rectale toediening houdt de werking langer aan. Bij jonge

kinderen heeft rectale toediening om praktische redenen de voorkeur. Nadeel van een drank is dat men gemakkelijk kan overdoseren of onderdoseren.

## TWEEDEKEUZEMIDDELEN BIJ KOORTS EN PIJN

**Acetylsalicylzuur/carbasalaatcalcium, diclofenac, ibuprofen, ketoprofen, naproxen**

- Zie het hoofdstuk NSAID's op pagina 367.

**Flurbiprofen zuigtablet of keelspray (alleen bij keelpijn)**

Werkt lokaal pijnstillend, koortswerend en ontstekingsremmend.

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor flurbiprofen of een andere NSAID, bij maag- of duodenumzweer (duodenum = twaalfvingerige darm), bij een maagdarmbloeding of een andere bloeding, bij een andere maagklacht, bij colitis, bij de ziekte van Crohn, bij lever- of nierfunctiestoornis, bij een stollingsstoornis, zoals hemofilie, vlak voor of vlak na het gebruik van alcohol (grotere kans op maagklachten). Adviseer niet als zelfzorg bij astma en hartfalen.
- **Dosering oraal zuigtablet:** volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 8,75 mg zo nodig elke 3-6 uur, max. 5x per dag, gedurende max. 3 dagen gebruiken.
- **Dosering oraal keelspray:** volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 8,75 mg (3 verstuivingen achter elkaar) zo nodig elke 3-6 uur, max. 5x per dag, gedurende max. 3 dagen gebruiken.
- **Interacties:** als de klant zich houdt aan de maximumdosering zijn er geen relevante interacties.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint binnen 30 minuten en houdt 2-3 uur aan.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** niet adviseren als zelfzorg.
- **Bijwerkingen:** zelden maagdarmklachten, hoofdpijn, duizeligheid en een branderig gevoel of tintelingen in de mond.

### Toelichting

NSAID's zijn tweede keuze bij pijn en koorts. Ze worden niet aanbevolen als zelfzorg voor kinderen jonger dan 6 jaar en bij zwangeren. Ibuprofen kan bij kinderen van 6-12 jaar worden gebruikt als paracetamol onvoldoende werkt bij keelpijn of hoofdpijn met een duidelijk aanwijsbare oorzaak, zoals griep.

Bij ernstige keelpijn zijn flurbiprofen zuigtabletten tweede keuze. Deze bevatten een lage dosering. Ze werken vooral lokaal bij keelpijn. Het is wel belangrijk dat de klant zich aan de maximumdosering houdt.

# EERSTEKEUZEMIDDELEN BIJ HOEST

## Verzachtende hoestsiroop

Werkt verzachtend voor de keel.

- **Dosering oraal:** zie de productinformatie.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint vrijwel direct.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.

## Noscapine

Werkt hoestprikkeldepend.

- **Dosering oraal (stroop of dragee):**
  - Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 15-30 mg 3-4x per dag.
  - Kinderen 6-11 jaar: 15 mg 2-4x per dag.
  - Kinderen 3-5 jaar: 7,5 mg 2-4x per dag.
- **Interacties:** relevante interactie met vitamine-K-antagonisten zoals acenocoumarol en fenprocoumon.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint na 30-60 minuten en houdt ongeveer 4 uur aan.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** zelden misselijkheid, duizeligheid of lichte sufheid. Heeft geen tot weinig negatieve invloed op de rijvaardigheid.

## Toelichting

Een verzachtend middel met honing, althaea, tijm of saccharose kan geadviseerd worden. Hiervan zijn geen schadelijke effecten bekend of te verwachten. De toepassing van deze middelen is gebaseerd op traditioneel gebruik en niet op klinisch bewijs.

Bij droge prikkelhoest of bij 'vastzittende hoest', maar waarbij geen slijm wordt opgehoest kan een hoestprikkeldepend middel als noscapine worden geadviseerd om aanhoudend hoesten te doorbreken. Ook dextromethorfan dempt de hoestprikkel. Dit middel heeft echter meer bijwerkingen dan noscapine. Om deze reden is noscapine eerste keuze. Zie voor de advisering over dextromethorfan het hoofdstuk Dextromethorfan op pagina 361.

Bij hoest waarbij veel slijm naar boven komt, wordt geadviseerd geen hoestprikkeldepend middel te gebruiken, omdat het slijm anders niet kan worden opgehoest.

Let er bij het adviseren van hoestmiddelen aan klanten met diabetes mellitus op of het product suiker bevat. Klanten met diabetes mellitus mogen in het algemeen wel suiker als zij er in hun dieet rekening mee houden. Daarom is het belangrijk klanten met diabetes mellitus te attenderen op de hoeveelheid suiker die een product per doseereenheid bevat.

## EERSTEKEUZEMIDDELEN BIJ VERSTOPTE NEUS

### Xylometazoline

Vermindert de zwelling van het neusslijmvlies.

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor xylometazoline of andere neusdruppels of neusspray en bij aangeboren lang-QT-intervalsyndroom; voorzichtigheid is geboden bij kinderen van 2-5 jaar.
- **Dosering neusdruppels:**
  - Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 2-4 druppels 1 mg/ml in elk neusgat, elke 8-10 uur, max. 3x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
  - Kinderen 6-11 jaar: 2-4 druppels 0,5 mg/ml in elk neusgat, elke 8-10 uur, max. 3x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
  - Kinderen 2-5 jaar: 1-2 druppels 0,5 mg/ml in elk neusgat, elke 8-10 uur, max. 3x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
- **Dosering neusspray:**
  - Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 1-2 verstuivingen 1 mg/ml in elk neusgat, elke 8-10 uur, max. 3x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
  - Kinderen 6-11 jaar: 1-2 verstuivingen 0,5 mg/ml in elk neusgat, elke 8-10 uur, max. 3x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
  - Kinderen 2-5 jaar: 1 verstuiving 0,5 mg/ml in elk neusgat, elke 8-10 uur, max. 3x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint binnen enkele minuten en houdt 6-8 uur aan.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** hoofdpijn, misselijkheid, branderig gevoel in neus of keel, droog neusslijmvlies en neusbloeding, langdurig en/of veelvuldig gebruik geeft gewenning (rebound-congestie) met kans op het ontstaan van chronische neusverkoudheidsklachten (roodheid, zwelling en rinitis). Verwijs de klant naar de huisarts bij verdenking van rebound-congestie.



## EERSTEKEUZEMIDDELEN BIJ VERSTOPTE NEUS (vervolg)

### Oxymetazoline

Vermindert de zwelling van het neusslijmvlies.

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor oxymetazoline of andere neusdruppels of neusspray.
- **Dosering nasaal:**
  - Volwassenen en kinderen vanaf 10 jaar: neusspray 0,5 mg/ml: 1-2 verstuivingen in elk neusgat, max. 2-3 x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
  - Kinderen 6-9 jaar: neusspray 0,5 mg/ml: 1 verstuiving in elk neusgat, max. 2-3 x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint binnen enkele minuten en houdt 6-8 uur aan.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** soms niezen en een droog gevoel en irritatie in de neus, mond en keel; langdurig en/of veelvuldig gebruik geeft gewenning (rebound-congestie) met kans op het ontstaan van chronische neusverkoudheidsklachten (roodheid, zwelling en rinitis). Verwijs de klant naar de huisarts bij verdenking van rebound-congestie.

### Tramazoline

Vermindert de zwelling van het neusslijmvlies.

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor tramazoline of andere neusdruppels of neusspray.
- **Dosering nasaal:**
  - volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar: neusspray 1,18 mg/ml: 1-2 verstuivingen in elk neusgat 3-4 x per dag, max. 6x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint binnen enkele minuten en houdt 8-10 uur aan.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** niet adviseren als zelfzorg.
- **Bijwerkingen:** soms branderig gevoel in de neus, rusteloosheid, hoofdpijn, misselijkheid, hartkloppingen, niezen, droog neusslijmvlies, neusoedeem, zwelling van het neusslijmvlies; langdurig en/of veelvuldig gebruik geeft gewenning (rebound-congestie) met kans op het ontstaan van chronische neusverkoudheidsklachten (roodheid, zwelling en rinitis). Verwijs de klant naar de huisarts bij verdenking van rebound-congestie.

## Toelichting

De ademhaling door de neus kan worden verbeterd met neusdruppels en neusspray met xylometazoline, oxymetazoline of tramazoline. Deze zorgen ervoor dat de zwelling van het neusslijmvlies vermindert. Met een neusspray toegediende waterige oplossing blijft langer in de neus en verdeelt zich over een groter oppervlak dan neusdruppels die met een pipet worden ingebracht. Bovendien worden met een neusspray ook de bijholten bereikt.

Door langdurig en veelvuldig gebruik van deze middelen heeft de patiënt steeds meer neusspray nodig om een effect te bereiken en bij stoppen kan 'rebound'-congestie (roodheid, zwelling en rinitis) optreden. Daarom wordt afgeraden neusdruppels of neusspray met een sympathicomimeticum langer dan een week achtereen te gebruiken.

## EERSTEKEUZEMIDDEL BIJ LOOPNEUS

### Xylometazoline/ipratropium

Xylometazoline vermindert de zwelling van het neusslijmvlies; ipratropium vermindert de neussecretie.

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor xylometazoline of andere neusdruppels of neusspray, bij aangeboren lang-QT-intervalsyndroom en bij de ziekte van Sjögren.
- **Dosering nasaal:** volwassenen: neusspray 0,5/0,6 mg/ml zo nodig 1 verstuiving in elk neusgat, 1-3x per dag. Niet langer dan 7 dagen gebruiken.
- **Aanvang/duur van de werking:** de werking begint binnen 5-10 minuten en houdt 6-8 uur aan.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** niet adviseren als zelfzorg.
- **Bijwerkingen:** neusbloeding, droogte van het neusslijmvlies, droge mond en keel, hoofdpijn, niezen, tijdelijk veranderde smaak en verstopte neus; langdurig en/of veelvuldig gebruik geeft gewenning (rebound-congestie) met kans op het ontstaan van chronische neusverkoudheidsklachten (roodheid, zwelling en rinitis). Verwijs de klant naar de huisarts bij verdenking van rebound-congestie.

## AFGERADEN MIDDELEN

### Bij koorts en pijn

Er wordt aangeraden het gebruik van analgetica te beperken tot enkelvoudige preparaten. Combinaties van verschillende pijnstillers (zoals paracetamol met acetylsalicylzuur of met propyfenazon) die gedurende lange tijd worden gebruikt, kunnen necrose van de nierpapillen en chronisch nierfalen (analgetica-nier) veroorzaken. Bovendien zijn bij gebruik van propyfenazon ernstige overgevoeligheidsreacties, waaronder anafylactische shock, gemeld.

### Bij keelpijn

Zuigtabletten met een desinfectans tegen keelpijn (chloorhexidine, dequalinium, dichloorbenzylalcohol) hebben weinig of geen activiteit tegen virussen. Bovendien is de contacttijd met het virus kort. Het effect van deze middelen bij een virusinfectie is daarom niet beter dan dat van sabbelen op een snoepje of dropje.

### Bij verstopte neus

Smeersels met kamfer, menthol en eucalyptus tegen verstopte neus worden afgeraden. De effectiviteit is niet aangetoond en ze deze middelen zijn gevaarlijk voor kinderen onder de 2 jaar. Er kunnen ademhalingsmoeilijkheden ontstaan bij deze kinderen.

### Bij hoest

Pentoxyverine en codeïne worden niet meer geadviseerd bij hoest, omdat ze meer bijwerkingen hebben dan de eerstekeuzemiddelen. Bij pentoxyverine zijn dit hoofdpijn, misselijkheid, buikpijn en ademhalingsdepressie bij jonge kinderen en bij codeïne sufheid en verstopping.

Ook worden mucolytica, zoals acetylcysteïne, broomhexine, carbocysteïne en myrtus, niet meer aangeraden, omdat er geen effect is aangetoond bij hoest door verkoudheid of griep. Mucolytica (in hogere dosering) komen alleen in aanmerking bij hoest die gepaard gaat met het ophoesten van viskeus slijm, zoals bij bronchitis.

## MEDICIJNEN OP RECEPT BIJ OORPIJN

Bij ernstige gevallen van middenoorontsteking of bij risicofactoren voor complicaties kan de huisarts naast eventuele pijnstillers een antibioticum voorschrijven.

## AANVULLENDE INFORMATIE

- Publieksfolder Verkoudheid en griep
- KennisTest Verkoudheid en griep
- Apotheek.nl
- Thuisarts.nl

Zie ook de bronvermeldingen achterin dit boek.