



# Verkoudheid

Longgeneeskunde

Locatie Hoorn/Enkhuizen

## **Verkoudheid**

Verkoudheid, bijna iedereen heeft er wel eens last van en iedereen wil er ook zo snel mogelijk weer van af zijn. Een verkoudheid is zo opgelopen. Maar wat is eigenlijk een verkoudheid? Het is eigenlijk een reactie van uw lichaam. Het geeft aan dat u een infectie heeft aan uw bovenste luchtwegen. Het is vaak een virus of bacterie die van buitenaf ervoor zorgt dat u verkouden wordt. Helemaal als u een zwak immuunsysteem heeft, bent u sneller vatbaar voor een verkoudheid.

Verkoudheid moet het lichaam zelf bestrijden, echter kan men het lichaam wel wat meehelpen en de symptomen verzachten. Hier kunt u tips lezen over wat u kunt doen tijdens uw verkoudheid en om het zo snel mogelijk te verhelpen.

Een beginnende verkoudheid herken je meestal aan een kriebel in de keel, een duf hoofd en een stijf gevoel door je hele lichaam. Volwassenen krijgen gemiddeld 3 verkoudheids- infecties per jaar, elk goed voor zo'n 9 dagen.

Bent u al een geruime tijd verkouden? Dan is het verstandig om naar uw huisarts te gaan. U kunt een chronische verkoudheid hebben of een andere aandoening.

## **Uitzieken**

De ergste fase van een verkoudheid duurt meestal zo'n 3 dagen. Deze kunt u gewoon uitzieken door even extra rust te nemen, het zal uiteindelijk vanzelf over gaan. Er zijn wel wat middelen waardoor de verkoudheid verzacht wordt of sneller voorbij lijkt te gaan.

- Goede nachtrust bevordert het herstel als men ziek is. Helaas valt het niet altijd mee om met een verkoudheid in slaap te vallen. Zorg toch voor wat extra rust.
- Gezond eten en veel drinken, eventueel met wat extra fruit of vitaminen C. Vocht vermindert het taai slijm (en dus virusdeeltjes en bacteriën).

- Roer een halve theelepel zout door een glas warm water en gorgel ermee. Het zout onttrekt overmatig vocht aan het weefsel van je keel, waardoor de keel slinkt. De spoeling verwijdert ook bacteriën en virussen.
- Een neusspray met een fysiologische zoutoplossing (saline), een neusspray met de werkzame stof xylometazoline of een homeopathische neusspray kan de neusslijmvliezen doen slinken. Hierdoor kun je makkelijker door je neus ademen en kun je je neus makkelijker reinigen. Dit vermindert het aantal bacteriën en virusdeeltjes in je lichaam.

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00586-NL 09-12-2020