

Wat te doen bij luchtwegklachten?

**Julius Centrum voor Gezondheidswetenschappen
en Eerstelijns geneeskunde van het UMC Utrecht**

Inhoud

- 3** Inleiding
- 4** Oorpijn bij kinderen
- 6** Verkoudheid
- 8** Keelpijn
- 10** Hoesten

Colofon

Deze folder is ontwikkeld in het kader van het ARTI-project door het Julius Centrum voor gezondheidswetenschappen en eerstelijns geneeskunde van het UMC Utrecht. Reeds bestaand materiaal van het NHG, 'Dokteren aan de Waal' en 'Tips voor de huisdokter' hebben de basis gevormd voor deze folder.

Uitgave

DGV, Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik

Tekst

Julius Centrum voor gezondheidswetenschappen en eerstelijns geneeskunde van het UMC Utrecht in samenwerking met de GGD Utrecht en het KNMP-departement Utrecht.

Opmaak

Ellen Wiggemansen

Illustraties

Len Munnik

Financiering

ZonMw en Stichting Doelmatig geneesmiddelengebruik Midden-Nederland

Bestellen

DGV, Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik, tel 030 291 62 16

juli 2005



DGV NEDERLANDS INSTITUUT VOOR
VERANTWOORD MEDICIJNGEBRUIK

Postbus 3089, 3502 GB Utrecht
Churchillaan 11, 3527 GV Utrecht
tel 030 291 62 16 fax 030 296 29 12
post@dgvinfo.nl www.medicijngebruik.nl



University Medical Center
Utrecht

Julius Centrum
voor Gezondheidswetenschappen
en Eerstelijns geneeskunde
van het UMC Utrecht



Wat te doen bij luchtwegklachten?

Luchtwegklachten zijn klachten op het gebied van de luchtwegen. Ze zijn te verdelen in bovenste luchtwegklachten en onderste luchtwegklachten. Bovenste luchtwegklachten zijn: oorpijn, keelpijn en pijn in de neus en/of kaakholte. Onderste luchtwegklachten zijn: hoestklachten.

Alhoewel u veel last kunt hebben van luchtwegklachten, zijn het meestal onschuldige klachten die vanzelf overgaan. Antibiotica zoals penicilline zijn dan ook meestal niet nodig.

Het is belangrijk om te weten wat u zelf kunt doen aan luchtwegklachten en wanneer het verstandig is de huisarts of een dokterassistent te raadplegen. Informatie hierover vindt u in deze folder.

Oorpijn bij kinderen

Wat kunnen de klachten zijn?

- ▶ oorpijn, vaak na een verkoudheid,
- ▶ soms koorts,
- ▶ soms andere klachten, vooral bij jonge kinderen: huilen, onrustig slapen, buikpijn, naar het oor grijpen of rollen met het hoofd,
- ▶ soms een loopoor, hierbij komt slijm uit het oor naar buiten, dit is niet gevaarlijk.



Waardoor wordt oorpijn veroorzaakt?

Oorpijn wordt vaak veroorzaakt door een middenoorontsteking. Het middenoor is de ruimte direct achter het trommelvlies. Tussen het middenoor en de neus-keelholte loopt een gangetje, de buis van Eustachius. Vocht uit het middenoor kan via de buis van Eustachius naar de neus-keelholte worden afgevoerd. Meestal begint een middenoorontsteking met een gewone verkoudheid. De buis van Eustachius kan daardoor dicht gaan zitten. Virussen (soms ook bacteriën) en ontstekingsvocht zitten dan 'gevangen' in het middenoor. De druk in het middenoor stijgt, het trommelvlies gaat bol staan en dit doet pijn. Soms breekt het trommelvlies open en loopt het ontstekingsvocht naar buiten, dit noemt men een loopoor. Dit is niet gevaarlijk, het trommelvlies gaat vanzelf weer dicht.

Wat kunt u er zelf aan doen?



Neusdruppels of neusspray

De drogist en apotheek verkopen neusdruppels (zie plaatje) en neusspray. Hierdoor verbetert de afvoer van slijm vanuit het middenoor naar de neus- en keelholte.



Paracetamol

Paracetamol kan helpen tegen de pijn. Bij de apotheek kan men u informeren over de juiste dosering en de juiste vorm (drankje, tablet of zetpil).



Bij koorts (hoger dan 38°C)

Het is niet nodig de temperatuur te verlagen met medicijnen. Koorts is een normale reactie van het lichaam. Zorg er bij koorts wel voor dat uw kind extra veel drinkt, voldoende rust en het niet te warm heeft.

De huisarts of een assistente raadplegen?

Een gewone oorontsteking is binnen 3 dagen over, hiervoor is het advies van de huisarts meestal niet nodig. In de volgende gevallen is het verstandig de huisarts of assistente wel te raadplegen:

- kind jonger dan 6 maanden: altijd huisarts raadplegen,
- kind 6 maanden tot 2 jaar: huisarts raadplegen bij langer dan 1 dag oorpijn,
- kind ouder dan 2 jaar: huisarts raadplegen bij oorpijn en koorts langer dan 3 dagen,
- wanneer een loopoor langer dan 14 dagen bestaat,
- als 3 maanden na de oorontsteking het kind nog steeds minder goed hoort,
- als uw kind voor de derde keer in een jaar oorpijn heeft,
- bij koorts: direct de huisarts waarschuwen als uw kind zieker wordt, gaat overgeven, veel minder drinkt dan normaal of suf wordt.

Verkoudheid

Wat kunnen de klachten zijn?

- ▶ pijn in het hoofd, bovenkaken en rond de ogen,
- ▶ pijn is vooral 's ochtends aanwezig,
- ▶ pijn is vooral bij het bukken,
- ▶ verstopte neus, soms met geelgroen slijm,
- ▶ moeilijk ademen door de neus,
- ▶ soms koorts.



Waardoor wordt het veroorzaakt?

In de bovenkaak, links en rechts van de neus, zitten ruimtes. Dit zijn de kaakholten. Deze holten staan via een gangetje in verbinding met de neus- en keelholte. Zowel de kaakholte als de neus- en keelholte zijn bekleed met slijmvlies. Als u verkouden bent, raakt het slijmvlies in uw neus en in de kaakholte geïrriteerd. Slijm en snot kunnen niet goed weg uit de kaakholte omdat de zwelling van het slijmvlies de gangetjes naar de neus- en keelholte versmalt, dit veroorzaakt druk. Deze druk kan pijn in de bovenkaak of in de kiezen geven. Bij deze klachten spreekt men ook wel van 'neus- en bijholteontsteking' (rhinosinusitis).

Wat kunt u er zelf aan doen?



Niet roken of in een rokerige omgeving zijn.



Stomen

Voeg geen kamille of menthol aan het water toe, dergelijke middeltjes kunnen de slijmvliezen irriteren.



Neusdruppels of neusspray

De drogist en apotheek verkopen neusdruppels (zie plaatje) en neusspray.



Paracetamol

Paracetamol kan helpen tegen de pijn. Bij de apotheek kan men u informeren over de juiste dosering en de juiste vorm (drinkje, tablet of zetpil).

De huisarts of de assistente raadplegen?

De klachten gaan meestal binnen 1 tot 3 weken vanzelf over.

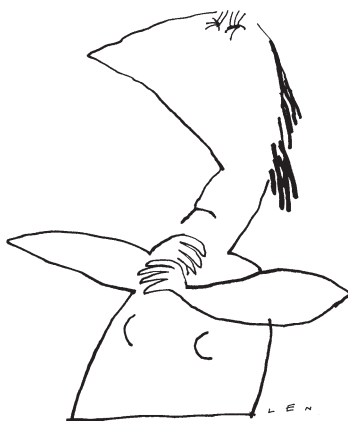
Antibiotica zijn dan ook niet nodig. In de volgende gevallen is het verstandig de huisarts of de assistente te raadplegen:

- bij ernstig ziek zijn,
- bij zuigelingen jonger dan 3 maanden,
- bij een rood oog aan één zijde of verminderd zien,
- bij koorts langer dan drie dagen bij jonge kinderen of langer dan vijf dagen bij volwassenen,
- als opnieuw koorts ontstaat na een aantal koortsvrije dagen,
- bij klachten die in een periode van 2 weken niet zijn afgenomen,
- bij een gestoorde afweer: bijvoorbeeld bij mensen met ernstige diabetes,
- als het de vierde keer is binnen één jaar.

Keelpijn

Wat kunnen de klachten zijn?

- ▶ keelpijn,
- ▶ soms met verkoudheid en/of hoesten,
- ▶ soms is de keel rood en opgezet,
- ▶ soms zijn er gele stippen of een geel laagje in de keel zichtbaar,
- ▶ soms pijnlijke verdikkingen in de hals (klieren),
- ▶ soms rode vlekjes op de huid.



Waardoor wordt keelpijn veroorzaakt?

Keelpijn wordt meestal veroorzaakt door een virus en soms door een bacterie. Keelpijn kan ook ontstaan door overbelasting van de keel, door roken, een rokerige omgeving, veel praten of schreeuwen.

Wat kunt u er zelf aan doen?



Niet roken of in een rokerige omgeving zijn.



Huismiddeltjes

Een eetlepel honing in de mond laten smelten of op een honingdropje zuigen.



Paracetamol

Paracetamol kan helpen tegen de pijn. Bij de apotheek kan men u informeren over de juiste dosering en de juiste vorm (drinkje, tablet of zetpil).



Bij koorts

Het is niet nodig de temperatuur te verlagen met medicijnen. Zorg er wel voor dat u extra veel drinkt, voldoende rust en het niet te warm heeft.

De huisarts of de assistente raadplegen?

Gewone keelpijn (vaak in combinatie met hoesten en/of verkoudheid) gaat binnen 1 tot 2 weken vanzelf over. Antibiotica zijn dan ook meestal niet nodig. In de volgende gevallen is het verstandig de huisarts of de assistente te raadplegen:

- keelpijn, geel laagje in de keel, koorts en pijnlijke klieren in de hals,
- keelpijn langer dan 5 dagen,
- koorts langer dan 3 dagen (hoger dan 38°C),
- keelpijn en vlekjes op de huid,
- ernstige keelpijn met name wanneer deze aan één kant zit,
- ernstige problemen met drinken of slikken,
- ernstige problemen met het openen van de mond.

Hoesten

Wat kunnen de klachten zijn?

- ▶ slijm ophoesten of hoesten zonder slijm (droge hoest),
- ▶ soms met verkoudheid en/of griep,
- ▶ soms koorts, benauwdheid, piepen of pijn op de borst.



Waardoor wordt hoesten veroorzaakt?

Hoestklachten worden veroorzaakt door irritatie van de slijmvliezen in de luchtwegen. Deze irritatie kan ontstaan door bijvoorbeeld virussen, bacteriën, roken. Door de irritatie zwelt het slijmvlies op en wordt er meer slijm gemaakt dan normaal. Als u slijm ophoest, verwijdert u schadelijke stoffen zoals rookdeeltjes, stof, bacteriën, en virussen uit uw lichaam.

Wat kunt u er zelf aan doen?



Niet roken of in een rokerige omgeving zijn.



Stomen

Voeg geen kamille of menthol aan het water toe, dergelijke middeltjes kunnen de slijmvliezen irriteren.



Anti-hoest snoepjes

Zuigen op een honingdropje of zuurtje kan de hoestprikkel verminderen.



Bij koorts

Het is niet nodig de temperatuur te verlagen met medicijnen. Koorts is een normale reactie van het lichaam. Zorg er wel voor dat u extra veel drinkt, genoeg rust en het niet te warm heeft.

Als dit alles onvoldoende helpt, kunt u het antihoestmiddel noscapine halen bij de drogist en apotheek (zonder recept verkrijgbaar). Vanwege mogelijke bijwerkingen is terughoudend gebruik aanbevolen.

De huisarts of assistente raadplegen?

Zo nu en dan eens hoesten is volkomen normaal. Ook vaak hoesten is meestal onschuldig en gaat bijna altijd binnen 2 tot 3 weken vanzelf over. Antibiotica zijn dan ook meestal niet zinvol. In de volgende gevallen is het verstandig de huisarts of de assistente te raadplegen:

- benauwdheid, piepende ademhaling of pijn op de borst,
- opgeven van bloederig slijm,
- hele snelle ademhaling van een benauwd kind,
- hoestklachten langer dan 3 dagen bij zuigelingen en bejaarden,
- hoestklachten bij volwassenen langer dan 3 weken,
- koorts langer dan 3 dagen (hoger dan 38°C).



University Medical Center
Utrecht

Julius Centrum
voor Gezondheidswetenschappen
en Eerstelijns geneeskunde
van het UMC Utrecht