



Nieuwsbrief Vakantie editie

Voordat jullie deze leuke en interessante nieuwsbrief gaan lezen alvast de lesdatums voor na de zomervakantie.

Ruim voordat de lessen beginnen zullen deze datums op de website komen zodat iedereen zich weer kan inschrijven. Hiervoor krijgen jullie een mail van het secretariaat wanneer de inschrijving is geopend.

Lesonderwerpen zijn

Les 1. Reanimatie, volwassenen, kinderen, baby's

Les 2. Kneuzing, spierletsels, verstuiking, botbreuken

Voor deze 2 lessen kun je kiezen uit onderstaande datums.

Maandag	12 september
Maandag	19 september
Dinsdag	20 september > lesavonden
Maandag	26 september
Dinsdag	27 september
Maandag	03 oktober

Vragen over reisziekte

Misselijk op de plaats van bestemming aankomen is erg vervelend. Plus Gezondheid geeft daarom antwoord op acht vragen over wat u kunt doen tegen reisziekte.

Wat is reisziekte? Misselijk worden tijdens een kunstmatige beweging, zoals reizen in een bus of auto (wagenziekte), vliegtuig (luchtziekte) of boot (zeeziekte). De eerste voortekenen zijn lusteloosheid, zweten, gapen en wit wegtrekken. Dan wordt u misselijk en soms moet u overgeven.

Wanneer gebeurt het? Reisziekte treedt op tijdens een beweging die u niet zelf veroorzaakt en waarover u geen controle hebt. In een bus of auto gebeurt het vooral als het voertuig snel optrekt, vaak remt of veel bochten maakt.

Wat is de oorzaak? De hersenen weten uit informatie van de ogen, het evenwichtsorgaan, spieren en gewrichten hoe de positie van het lichaam ten opzichte van de horizon is. Bovendien voorspellen ze voortdurend wat deze positie enkele ogenblikken later zal zijn. Als de voorspelde positie niet klopt met de waargenomen positie, is er een conflict. De hersenen

merken dat er iets abnormaals aan de hand is en geven bij wijze van waarschuwing het signaal 'braken' aan de maag. Het lichaam kent meer van deze waarschuwingssignalen. Na het signaal 'pijn' trekt u bijvoorbeeld direct uw vinger van een heet voorwerp terug. In die situaties is pijn dus heel nuttig. Maar het nut van misselijkheid in boot, bus of vliegtuig is voor wetenschappers onbekend.

Wie hebben er last van? Als de beweging maar heftig genoeg is, zoals tijdens een storm op zee, wordt bijna iedereen ziek. Maar vrijwel geen enkel kind onder de twee jaar heeft er last van. Tussen de twee en twintig jaar komt reisziekte vaak voor. Bij het ouder worden nemen de klachten weer af. Dit komt misschien doordat de hersenen leren zich steeds sneller aan te passen aan een abnormale situatie.

Wat kunt u doen om het te voorkomen? Het belangrijkste is het conflict tussen de voorspelde en waargenomen positie zo klein mogelijk te maken. Dat kan door maatregelen te treffen. Neem zelf het stuur of het roer, want bestuurders worden vrijwel nooit reisziek. Op een schip kan het helpen om te gaan staan of lopen en actief uw evenwicht te houden. Probeer te slapen, want dan hoeft u uw evenwicht niet te bewaren en wordt het conflict onderdrukt. Ga zitten waar het voertuig het minst beweegt, zoals in het midden van een schip of voor in de bus. Kies een stoel waarin u vooruit rijdt. Kijk bewust mee vooruit waar het voertuig naartoe gaat. Houd het hoofd stil. Lees niet. Zet kinderen zo hoog dat ze naar buiten kunnen kijken.

En als dat niet helpt? Verminder de gevoeligheid van de maag. Dat is heel persoonlijk. Een lichte maaltijd vooraf werkt bij veel mensen goed. Gember bleek in een aantal onderzoeken te helpen tegen de misselijkheid. Bepaalde geuren lijken reisziekte op te roepen. Dieselgeur kunt u bijvoorbeeld associëren met een eerdere keer dat u reisziek werd. Het raampje open en frisse lucht snuiven kan helpen.

Spanning versterkt de reisziekte. Probeer te ontspannen, bijvoorbeeld door afleiding te zoeken in een gesprek of spelletjes. Van middelen zoals een watje in het oor, een polsbandje en homeopathische middelen, bestaan geen bewijzen dat ze helpen. En praktisch: zorg dat u een plastic zak bij de hand heeft om in te kunnen overgeven.

Zijn er medicijnen? Ja, tabletten met cyclizine, cinnarizine of meclozine zijn zonder recept bij drogist of apotheker te koop. Er is ook een reistablet met een combinatie van een kortwerkend (chloorcyclizine) en een langwerkend (cinnarizine) antihistaminicum. Dit maakt het middel geschikt voor zowel korte als lange reizen. Tabletten met cinnarizine zijn kortwerkend en geschikt vanaf 6 jaar, tabletten met chloorcyclizine zijn langwerkend en geschikt vanaf 18 jaar. Deze combinatiepil is als enige geneesmiddel bij reisziekte geschikt voor kinderen vanaf 2 jaar. Al deze pillen moet u één tot twee uur voor het vertrek innemen. De huisarts kan pleisters voorschrijven die langzaam scopolamine afgeven. Van bijna alle medicijnen tegen reisziekte wordt u wat suf, daarom wordt afgeraden om bij gebruik ervan te chausseren.

En als u toch reisziekte krijgt? Een arts kan voor een volgende reis zwaardere medicijnen voorschrijven. Tijdens een boottocht verdwijnt de zeeziekte meestal na enkele dagen. Als u toch meerdere dagen blijft overgeven, voorkom dan uitdroging, bijvoorbeeld

door bijtijds water met wat zout en suiker te drinken (als ORS bij drogist of apotheek te koop).

Bron: plusonline

Tips voor tijdens een hittegolf

Het is bloedheet! Acht tips om deze broeierige dagen zo gezond en fit mogelijk door te brengen.

- | | |
|--------------------------|--|
| Drink voldoende | Tijdens een hittegolf is het van belang zeker twee liter vocht per dag te nuttigen. Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol. |
| Siësta | Doe rustig aan. Vooral tijdens de warmste uren (tussen 12.00 en 16.00 uur) van de dag! Las als het even kan een siësta in. |
| Kleding | Draag luchtige en lichte kleding. Wit stoot hitte af en donkere kleuren nemen juist hitte op. Draag ook een hoed of pet en een <u>zonnebril</u> . |
| Douchen | Hoe verleidelijk het ook is om een koude douche te nemen, doe het niet. Sterke temperatuurwisselingen bevorderen namelijk uitdroging. Beter is om een lauwe douche te nemen. |
| Houd uw huis koel | Probeer zo min mogelijk zon binnen te laten. Hou de gordijnen dicht en laat ook de ramen gesloten als de zon er op schijnt. Ventileer wel 's avonds en 's nachts goed als de zon onder is. Ook een ventilator of een airco kan voor de nodige afkoeling zorgen. |
| Koud washandje | Houd af en toe uw handen en polsen onder koud stromend water. U zult u meteen frisser voelen. Ook een koud washandje voor uw gezicht en hals kan verkwikkend werken. |
| Apparaten | Zet apparaten die hitte afgeven uit, en haal de stekker er ook uit! |
| Lichte maaltijden | Als u grote, zware maaltijden eet, stijgt uw lichaamstemperatuur omdat uw lichaam het eten moet verteren. Verstandiger is meerdere lichte maaltijden per dag te nuttigen. Als uw lichaamstemperatuur te veel stijgt, kunt u last krijgen van een <u>zonnesteek</u> . |

Pas op voor zonnesteek

Voorkom oververhitting 'Hij heeft vast een zonnesteek!' Met dit gezegde wordt meestal iemand bedoeld die een beetje raar doet. Maar wist u dat de uitdrukking akelig dicht bij de waarheid komt, wanneer u achteloos met een zonnesteek omgaat? Reden om tijdens warme zomerdagen uw lichaam goed te beschermen.

Wanneer het lichaam verhit raakt, stijgt de lichaamstemperatuur. Normaal gesproken reageert het lichaam hier efficiënt op. U gaat zweten en krijgt dorst. U drinkt dan een verkoelend drankje of neemt een koude douche en raakt zo de hitte weer kwijt.

Oververhitting Wanneer u een zonnesteek hebt opgelopen, is er sprake van oververhitting. Wederom stijgt de lichaamstemperatuur. Ditmaal krijgt u de warmte echter niet uitgezweet. Uw transpiratiesysteem faalt zagezegd en uw temperatuur blijft hoog.

Eerste fase zonnesteek Een lichaamstemperatuur van boven de 40 graden is één van de belangrijkste symptomen van een zonnesteek. Ook hoofdpijn, duizelingen en misselijkheid zijn een signaal van het lichaam, dat u uit de zon moet. De huid kan op twee manieren reageren: heet, droog en rood óf klam en koud, terwijl je hevig transpireert. Wat verder voor kan komen, zijn een snelle hartslag, verwijde pupillen en een oppervlakkige ademhaling. Ook spierpijn is een veelvoorkomend verschijnsel. Herken je een zonnesteek in de eerste fase? Zoek dan de koelte op en drink wat. Het liefst een sportdrankje. Zo kunt u rustig op adem komen. Ga na deze ervaring niet meteen weer in de felle zon!

Tweede fase zonnesteek De tweede fase is een stuk gevaarlijker en minder goed zelf te behandelen. U kunt verward en bizar gedrag gaan vertonen. Doet u niets aan de situatie, of liever gezegd: wordt u niet geholpen, dan loopt u de kans het bewustzijn te verliezen en epileptische aanvallen te krijgen. Uiteindelijk kan een zonnesteek u fataal worden. U raakt in dat geval in een shock: een toestand waarin steeds meer organen uitvallen, tot de dood erop volgt. Herkent u een zonnesteek in de tweede fase bij iemand, schakel dan direct professionele hulp in. Tot het moment dat het ambulancepersoneel arriveert, moet u het slachtoffer uit de zon halen en actief afkoelen. Dit kan met een ventilator of een met water doordrenkte deken (niet ijskoud). Laat het slachtoffer niet drinken zolang hij/zij niet bij bewustzijn is!

Preventietips Het gebeurt niet snel dat iemand in de tweede fase van een zonnesteek belandt. Bovendien geldt een verhoogd risico op een zonnesteek voornamelijk voor baby's en ouderen. Toch is het belangrijk om voorzichtig te zijn als u in de felle zon gaat. Een zonnesteek kan sluipend zijn; zonder dat u er erg in hebt, kunt u een zonnesteek hebben opgelopen. En wie wil er nu zijn vakantie of vrije dag laten verpesten door een zonnesteek? Met behulp van de volgende tips kunt u een zonnesteek voorkomen:

- Draag lichte kleding in de zon en bescherm uw hoofd.
- Drink voldoende. Neem een sportdrankje of een bouillon.
Bij hoge temperaturen zweet u veel en raakt u bovendien zout kwijt.
- Ga uzelf niet afbeulen in hoge temperaturen met een hoge luchtvochtigheid.
- Neem vaak een verfrissende, afkoelende douche.

Wen aan de hitte Een tip die in het bijzonder aandacht verdient, is de volgende: laat het lichaam wennen aan hoge temperaturen. Veel mensen hebben de neiging om op de eerste warme (vakantie)dagen direct zo ontbloot mogelijk in de zon te gaan. Het lichaam moet echter wennen aan de abrupte overgang. Ga dus niet vanuit ons koude kikkerland regelrecht dagenlang de zinderende hitte in. Bereid uw lijf voor door bijvoorbeeld een zonnebankkuur te nemen voor u op vakantie gaat, of de eerste dagen niet al te lang naar buiten te gaan. En houd tussen 12.00-15.00 uur een siësta. Met deze tips in de hand kunt u lekker en verantwoord op zomervakantie, zonder oververhit te raken.

Bron: Plusonline

Kan ik dit eten?

Het eten van exotische delicatessen in het buitenland is onderdeel van het vakantieplezier. Eén nadeel: de kans op een darminfectie, buikpijn of diarree neemt toe. Het goede nieuws is dat veel van deze ellende te voorkomen is. Op reis in het buitenland krijgen veel mensen last van hun darmen, naar schatting 30 tot 50 procent van de vakantiegangers. De oorzaak is meestal een besmetting met bacteriën, en soms met virussen of parasieten. Vooral in (sub)tropische landen is het vaak raak, omdat bacteriën en virussen goed gedijen in de warmte. Bovendien zijn de hygiënische omstandigheden in deze landen minder goed dan wat wij in de westerse maatschappij gewend zijn. De meeste mensen krijgen alleen diarree en buikkrampen. Soms komt er misselijkheid en braken bij kijken. Heel vervelend, maar gelukkig is het meestal na een paar dagen over.

Risico: rauw fruit en groente Een rauwkostsalade of tropisch vers fruit: het is erg lekker. Maar juist op rauwe en onverhitte voedingsmiddelen hebben bacteriën vrij spel. Hoe jammer ook, eet het dus liever niet als de salades of het fruit voorgesneden te koop liggen. Tijdens een goedkope All-inclusive-vakantie in een warm land kunt u het saladebuffet misschien beter overslaan. Schil uw fruit en rauwkost zelf en wast u ze met flessenwater, dan kunt u het natuurlijk wel eten.

Risico: water In de Verenigde Staten, Australië, Nieuw-Zeeland, Canada en Singapore kunt u water uit de kraan drinken, maar kan de smaak soms wat zouter zijn dan u gewend bent, of u proeft een chloorsmaak. In Oost-Europa (Polen, Hongarije) en op de Balkan (Griekenland, Roemenië en Bulgarije) is het kraanwater niet veilig. Ook in Turkije, Azië, Afrika en Zuid-Amerika kunt u het water uit de kraan beter niet drinken. Gebruik daar ook geen ijsklontjes in drankjes. Die worden immers van kraanwater gemaakt. En let erop dat het fleswater dat u bestelt, pas aan tafel wordt geopend. Gebruik ook in de badkamer flessenwater voor het poetsen van de tanden of het innemen van medicijnen.

Risico: ijsjes Ijs eten in warme en tropische landen is vaak geen goed idee. En dat geldt zeker voor onverpakt schepijs uit vitrines of karretjes. De basis is melk of room, en dat is een heerlijke voedingsbodem voor bacteriën, zeker als het ijs net niet koud genoeg bewaard wordt. Koop dus liever voorverpakt ijs. En als u bijvoorbeeld in Italië, het ijsland bij uitstek, een ijsje wilt kopen, sluit dan liever aan in de rij van een drukbezochte ijssalon. Dat is veiliger dan dat u ijs koopt bij dat leuke karretje dat al uren op een zonnig plein staat.

Risico: vlees, vis en schaaldieren Bacteriën houden van eiwitrijk voedsel. Dus ze nestelen zich graag op vlees, vis, schaal- en schelpdieren. Gaar is het toverwoord! Lauw of rauw voedsel en halfgare biefstuk is in een warm of tropisch land echt uit den boze. Alleen in landen als Japan, waar hygiëne zeer hoog in het vaandel staat, kunt u sushi of sashimi (rauwe vis) eten. Maar doe dat alleen bij eetgelegenheden waar u veel, liefst ook lokale, klanten ziet. Bent u op de camping en gaat de barbecue aan? Verhit het vlees door en door, laat het rauwe vlees niet naast de barbecue liggen en gebruik een andere tang, andere borden en ander bestek voor het rauwe vlees.

Risico: Street food Het heerlijke en authentieke eten in Thailand, Turkije of Maleisië wilt u hoogstwaarschijnlijk niet missen. Het zou zonde zijn als u zich – uit angst voor een infectie – beperkt tot restaurants met een toeristenmenu. En zelfs dat is geen garantie; U kunt in de duurste restaurants en hotels ziek worden. Als je op straat eet, let er dan op

hoe druk het rond de eetkraam is. Staan er meerdere lokale klanten, dan is dat een goed teken.

Ziek! En dan?

Het goede nieuws: meestal gaat de diarree vanzelf in een paar dagen over. Doe rustig aan, zorg dat je in de buurt van een toilet blijft en drink veel. Vergeet geen zout in te nemen, zeker als u in een warme omgeving verblijft. Drink bouillon of eet wat zoute crackers of chips. In de reisapotheek kunt u ORS meenemen, dat is een mengsel van suikers en zouten. Het zorgt ervoor dat vocht snel wordt opgenomen in het lichaam. Een stoppend medicijn is soms (bijvoorbeeld bij een vliegreis) een uitkomst, maar eigenlijk is het niet aan te raden. Diarree heeft namelijk een functie: de ziekmakende bacteriën moeten het lichaam uit. Als de diarree langer dan een paar dagen aanhoudt, als u koorts heeft of als je merkt dat u suf wordt: raadpleeg een arts. Hebt u reisgenoten, dan kan het verstandig zijn dat zij (indien mogelijk) gebruikmaken van een ander toilet om besmetting te voorkomen. Gebruik in elk geval geen gezamenlijke handdoeken en serviesgoed en was de handen goed met heet water en zeep na elk toiletbezoek. Blijven de klachten na de vakantie aanhouden, bezoek dan de huisarts. U kunt bijvoorbeeld last hebben van een parasiet.

Eng eten

Stierenballen, cavia, krokodil, hersenen en sprinkhanen. Op vakantie kun je de gekste dingen op het menu tegenkomen. Ook al griezel je misschien bij het idee, 'gevaarlijk eten' is het niet. Eet deze gerechten alleen als ze goed gaar en goed heet zijn en als ze worden opgediend in een drukbezocht restaurant. Er zijn gerechten die echt gevaarlijk zijn. De Japanse fugu of kogelvis bijvoorbeeld, want deze vis bevat in de organen een gif dat 1250 keer sterker is dan cyanide. Eet het alleen als u weet dat de kok zeer ervaren is in de bereiding.

Landen met de meeste kans op reizigersdiarree

Egypte, India, Thailand, Pakistan, Marokko, Kenia, Tunesië, Caraïbisch gebied, Mexico, Malta

Bron: plusonline

Veel voorkomende vakantieongelukjes

In glas getrapt

Heeft u een stuk glas in uw voet, trek het er dan niet zelf uit. De wond kan heviger gaan bloeden en u loopt het risico dat de huid nog verder beschadigt. Ga dus naar een dokter. Bloedt de wond hevig, druk dan op weg naar de dokter aan weerszijden van de scherf met twee duimen stevig op de huid. Bind om het bloeden te stoppen de voet vooral niet af, want dan kan er weefsel beschadigen en zelfs afsterven.

Kwallenbeet

De pijn na een kwallenbeet verdwijnt vanzelf na ongeveer een kwartier. Om het leed te verzachten, kunt u spoelen met zeewater. Spoel niet met azijn of met zoet water. Wrijf ook niet over de huid, want daarmee activeert u het gif. Eventuele tentakels haalt u weg met een pincet. Als iemand na een kwallenbeet benauwd wordt, overgeeft of andere ziekteverschijnselen krijgt, moet u een dokter bellen.

Zand in het oog

De eerste reflex bij een zandkorrel in het oog is wrijven. Toch is dat nou net wat u níet mag doen. Het scherpe korreltje kan krassen maken op het hoornvlies. Met wat geluk gaat u vanzelf flink tranen en spoelt het korreltje in de onderste oogrand.

Veeg het daar voorzichtig uit met het puntje van een tissue. Zit het vast onder het bovenste ooglid, trek dan zachtjes aan het ooglid en spoel het oog met schoon, lauw water. Een vliegje verwijdert u op dezelfde manier.

Blaren Een blaar met vocht eronder prikt u alleen door als u er erg veel last van heeft. Doorprikken vergroot namelijk de kans op een infectie. Doet u het toch, ga dan als volgt te werk. Prik (steriel) twee gaatjes in de blaar. Druk met een steriel gaasje de blaar leeg en ontsmet hem. Dek hem af met een pleister of blarenpleister. Is de blaar al stuk, knip dan voorzichtig de losse velletjes weg, ontsmet de wond en dek hem af met een (blaren)pleister.

Splinters en wonden Een doortje van een roos of een andere splinter verwijder je voorzichtig met een pincet. Komt er wat bloed uit het wondje, dan is dat prettig: het spoelt vuil en bacteriën weg. Ontsmet het gaatje en plak er een pleister op. Grotere of diepere wonden, bijvoorbeeld een kras van een tak, spoel je schoon onder de kraan. Desinfecteer de wond en dek hem af met een pleister. Bij diepe of vuile wonden kan een tetanusinjectie verstandig zijn. Overleg dit met de huisarts.

Wespensteek Een steek van een wesp, bij, hommelp of hoornaar is vaak zeer pijnlijk, maar vrijwel altijd ongevaarlijk. Zit de angel nog in de huid, schraap die er dan voorzichtig uit met een nagel. Knijp er niet in, want dan komt er extra gif in de huid. U verlicht de pijn met een koud, nat lapje. Is iemand allergisch, dan kan een steek levensgevaarlijk zijn. Als iemand misselijk wordt, of benauwd, of slap, bel dan snel een dokter. Sommige mensen dragen een injectiepen bij zich die de allergische reactie vermindert. Na gebruik van zo'n pen moet het slachtoffer naar de dokter. Dat moet ook als iemand is gestoken in de mond, in de keel of vlak bij een oog.

Bron: plusonline

Hoogteziekte, gebrek aan zuurstof

Hoogteziekte kan optreden als u te snel naar een hoogte gaat van meer dan 2500 meter. Het is een signaal van het lichaam: ga niet hoger. Als u dit signaal negeert kan het leiden tot ernstige klachten. Hoogteziekte is eigenlijk het gevolg van een tekort aan zuurstof.

Zuurstof Hoe hoger u in de bergen komt, hoe minder zuurstof in de lucht zit. Uw lichaam past zich hier op aan: vanaf 2500 meter ontstaan er veranderingen in het lichaam. U gaat dieper ademen en maakt meer rode bloedcellen aan. Boven de 3000 meter gaat meestal ook uw hartslag omhoog. Niet iedereen heeft er last van. Soms kunnen de verschijnselen ook al op lagere hoogte optreden. De gevoeligheid verschilt per persoon. Waarom de een wel hoogteziek wordt en de ander niet, is niet bekend.

Symptomen De belangrijkste verschijnselen van een acute hoogteziekte zijn: kortademig, hoofdpijn, misselijk, slecht slapen, verminderde eetlust, duizeligheid, onhandigheid, vochtophoping rond de enkels.

Als u nog verder stijgt en de symptomen van milde hoogteziekte negeert of onderdrukt, kunt u een ernstige vorm van hoogteziekte krijgen. De hoofdpijn en kortademigheid zullen

heviger worden. Daarnaast kan het zijn dat u wankel ter been wordt, moeite krijgt met praten en hulp nodig hebt bij eten en aankleden. Er bestaat dan kans op een vochtophoping (oedeem) in de longen of hersenen. Beiden brengen grote risico's met zich mee en kunnen zelfs eindigen in een coma of overlijden.

De meest voorkomende symptomen van een longoedeem zijn kortademigheid, hoesten, het ophoesten van roze of wit schuimachtig slijm en bloedspuwing. Een hersenoedeem kunt u herkennen aan zware hoofdpijn, verwardheid, evenwichtsstoornissen, abnormaal gedrag en hallucinaties.

Behandelen Niet verder stijgen is het belangrijkste als verschijnselen van hoogze ziekte optreden. Neem rust tot de symptomen verdwijnen. Gebeurt dit niet binnen enkele dagen, daal dan af naar een hoogte waarop je nog geen klachten had. Bij hoofdpijn kunt u paracetamol slikken. Eventueel kunnen zuurstof en medicijnen toegediend worden. Geneesmiddelen zijn wel een laatste mogelijkheid, als andere methoden niet helpen. De medicijnen bieden namelijk geen garantie dat u geen last krijgt en ze maskeren verschijnselen. Daardoor neemt u misschien meer risico's dan gezond voor u is. Het gebruik van geneesmiddelen, zowel om hoogze ziekte te behandelen als voorkomen, gaat altijd in overleg met een arts.

Voorkomen Een goede voorbereiding is van groot belang om hoogze ziekte te voorkomen. Zorg voor een goede conditie en ga niet ongetraind de bergen in. Neem daarnaast tijd om te acclimatiseren en probeer boven de 2500 meter niet meer dan 300 meter per dag te stijgen. Drink meer dan 3 liter per dag, vermijd alcohol en eet voldoende koolhydraatrijke voeding.
Bron: Plusonline

En dan tot slot

Oma's huismiddeltjes. Helpen ze echt?????

Tandpasta tegen brandblaren, boter op een buil. Veel mensen bestrijden kleine kwalen met huismiddeltjes die ze nog van hun vader/moeder of zelfs opa/oma leerden. Maar helpen ze echt? Dát weet huisarts Wim Opstelten. *Dr. Wim Opstelten is huisarts, senior wetenschappelijk medewerker van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)*

Zoute theedoek tegen keelpijn Als ik als kind keelpijn had, maakte mijn moeder een theedoek nat met heet water. Ze vouwde hem op als een sjaal, strooide er keukenzout op en legde de zoute kant tegen mijn hals en keel. Vervolgens maakte ze de doek dicht met een grote veiligheidsspeld en sloeg ze er een handdoek omheen. De volgende dag was de keelpijn weg of in elk geval een stuk minder geworden.

Huisarts Wim Opstelten: "Een zoute natte theedoek kan geen kwaad, maar het lijkt me uitermate onwaarschijnlijk dat dit helpt tegen keelpijn. Een verkoudheidsvirus of een bacterie veroorzaakt meestal keelpijn. Meestal is keelpijn onschuldig en gaan de klachten binnen een week vanzelf over. Zorg wel dat u goed drinkt. Eten is minder belangrijk. Paracetamol en waterijsjes kunnen helpen tegen de pijn."

Tandpasta op een brandplek Als kind heb ik geleerd om tandpasta op een brandplek van hete stoom of iets dergelijks te smeren. Is dat echt een goede tip?

Huisarts Wim Opstelten: "Nee, dat moet u zeker niet doen! Smeer niets op een brandwond, ook geen tandpasta. Bewezen is dat bij wonden alle middeltjes zoals Biotex, trekzalven en soda-badjes de wondgenezing zelfs vertragen. Wat moet u wél doen? Koel brandwonden zo snel mogelijk met zacht stromend, lauw leidingwater gedurende minstens 10 minuten. Haal zo veel mogelijk kleding, sieraden, schoenen enzovoort weg zodra de huid is afgekoeld. En maak blaren niet kapot."

Na het koelen van een brandwond moet u uw huisarts raadplegen als:

- Er een geelwitte droge plek ontstaat die geen pijn doet.
- U een vochtige, rode brandwond of blaar hebt in uw gezicht, op uw handen of geslachtsdelen.
- De brandwond groter is dan de handpalm van degene die zich gebrand heeft.
- Er na enkele dagen geelgroen vocht uit de brandwond komt.
- De brandwond na enkele dagen weer roder en pijnlijker wordt.
- Een baby of kleuter een brandwond heeft.

Goed om te weten: neem wél direct contact op met uw huisarts bij een mogelijke inwendige verbranding door het inademen van stoom of hete lucht.

Reinigingstablet tegen eelt Een tip die ik ooit van mijn oma heb gekregen: los een tablet voor het reinigen van gebitten op in water en stop de voeten daar 's avonds een half uurtje in. Verwijder het eelt, smeer vette zalf op de voetzolen en slaap met sokken aan. De volgende dag heeft u babyzachte voeten. "Eelt kunt u verwijderen met een eeltrasp, puimsteen of mesje. Dat gaat makkelijker na het aanbrengen van salicylzuurcrème op de eeltplek. De huisarts kan deze crème voorschrijven. Waarschijnlijk hebben gebitsreinigingstabletten een soortgelijk effect. Nadeel is wel dat de héle voet in het voetbadje is ondergedompeld, waardoor ook de gewone huid week wordt. Bij ernstige eeltplekken kan de pedicure hulp bieden."

Kamferspiritus tegen blaren Van mijn vader kreeg ik deze tip tegen blaren, waar ik veel aan heb als ik de Vierdaagse in Nijmegen wandel. Ik begin een week van tevoren met het eens per dag deppen van mijn voeten met kamferspiritus. Tijdens de Vierdaagse doe ik het 's ochtends voordat de sokken aan gaan en 's avonds na het douchen. Dan talkpoeder over de tenen en de blaren blijven weg. Huisarts Wim Opstelten: "Veel mensen hier goede ervaringen mee, maar het is niet bewezen dat het echt helpt. Dat geldt ook voor zelfklevend verband en tape. Het advies van huisartsen: zorg dat de kans op wrijving zo klein mogelijk is. Draag schoenen die goed passen bij de looptemperatuur, ingelopen zijn én ventileren. Neopreen inlegzooltjes kunnen blaarvorming voorkomen. Sokken moeten stop- en naadloos zijn en precies passen; plooiën bevorderen blaarvorming. Het beste is om goed beproefde sokken te dragen. Dat kunnen gewone sokken zijn of dunne naadloze ondersokken van acryl of polyester (die voeren het vocht goed af, waardoor de huid droog blijft) met daaroverheen dikkere speciale wandelsokken. Vanzelfsprekend is ook een goede verzorging van de teennagels belangrijk."

Boter op een buil Smeer boter op een buil na een val. Deze tip kreeg ik van mijn moeder; zij had het weer van haar moeder geleerd. Voor mijn kinderen heb ik hier veel gebruik van

gemaakt. Je ziet de zwelling gewoon wegtrekken.

Huisarts Wim Opstelten: "Een buil na stoten of vallen wordt veroorzaakt door ophoping van vocht of bloed. Direct na het ongelukje koelen met koud water en een drukverband aanleggen, zouden de zwelling kunnen beperken. Maar een buil trekt eigenlijk altijd vanzelf weg, wat u ook doet. Boter kan geen kwaad, maar het lijkt onwaarschijnlijk dat het helpt. Wanneer kinderen een buil op hun hoofd hebben na een val van meer dan één meter of even bewusteloos zijn geweest, moet de huisarts altijd worden geraadpleegd. Neem ook contact op met de huisarts als u bloedverdunners gebruikt en een buil oploopt."

Azijn tegen kalknagels Het advies van mijn oma bij kalknagels: doe elke dag een druppel azijn op de nagel.

Huisarts Wim Opstelten: "Als de schimmel die kalknagels veroorzaakt de nagel alleen maar oppervlakkig heeft aangetast, kan azijn best helpen. Schimmels houden niet van een zure omgeving. Kwaad kan het in ieder geval niet. Of probeer met het antischimmelmiddel miconazol (verkrijgbaar bij de drogist) de schimmel te verdrijven. Vaak zit de schimmel veel dieper en dan helpen alleen pillen. Overleg dan wel met de huisarts; anti-schimmelpillen helpen niet altijd en ze kunnen veel bijwerkingen veroorzaken."

Helpen huismiddeltjes?

Huisarts Wim Opstelten: "De meeste kleine kwalen en ongemakken gaan vanzelf over, ook als u niets doet. Als u dan een huismiddeltje heeft gebruikt, kan het lijken alsof dat de genezing heeft bevorderd. Of dat echt zo is, kunt u alleen bewijzen door wetenschappelijk onderzoek waarbij de ene groep patiënten het huismiddeltje krijgt en de andere groep niets. Dergelijk onderzoek is voor de middeltjes in dit artikel niet gedaan. Of ze echt helpen, weten we dan ook niet."

Bij de volgende editie ontvangt u het overzicht van de nieuwe herhalingslessen

Iedereen

Fijne vakantie, gezond weerkomen

Kest Kooiker