



Bijholte ontsteking

Een loopneus, hoesten... de meeste mensen zijn een paar keer per jaar verkouden. Soms lijkt alles vast te zitten, zodat u het gevoel krijgt dat uw hoofd vol slijm zit. Er wordt dan vaak gesproken over een bijholte ontsteking.

De bijholten.

Een bijholteontsteking (sinusitis) is een ontsteking van één of meer van de bijholten rond de neus, meestal de kaakholten. De voorhoofdsholten zijn gelukkig heel zelden ontstoken. Als dát zo is heeft iemand hoge koorts en is doodziek. Pijn boven en achter de ogen komt van de kaakholten. Het is eigenlijk normaal dat met een verkoudheid de bijholten meedoen. We zouden dus net zo goed gewoon van een verkoudheid kunnen spreken.

De verschijnselen.

Een drukkend 'vol' gevoel in het hoofd;
Een verstopte neus soms met helder of geel/groen neusslijm;
Pijn in de bovenkaak, de kiezen, het voorhoofd of achter de ogen die erger wordt bij bukken.
Hoesten, vooral 's morgens;
Soms ook: koorts en algemeen ziek voelen.

Niet ernstig

Een bijholteontsteking of verkoudheid is vervelend maar niet ernstig. De klachten gaan vanzelf meestal na een week weer over. U hoeft daarom zelden naar de huisarts.

Doe dat wel als:

u langer dan een week ernstige klachten hebt (veel pijn en koorts);
de klachten steeds even over zijn en weer terugkomen.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt de ontsteking niet genezen, maar wel zorgen dat u er minder last van hebt. Neusspoelen met een zoutoplossing U kunt het goedkoop zelf maken. Doe één afgestreken theelepeltje zout in een bierglas lauw water. Wilt u het nauwkeuriger, los dan 9 gram zout op in 1 liter lauw kraanwater. Vul hiermee een 5 ml plastic spuitje (te koop bij de apotheek). Buig uw hoofd achterover en spuit de helft beetje bij beetje in één neusgat. Doe dan hetzelfde met het andere neusgat.

Stomen

Stomen, het inademen van hete waterdamp, werkt verzachtend op het slijmvlies van de luchtwegen. Houd uw hoofd boven een kom heet water en adem de hete damp in. Hang daarbij een handdoek over uw hoofd, zodat de damp niet ontsnapt. U kunt kamille of menthol (goedkoop is een flesje menthol druppels FNA) aan het water toevoegen als u dat lekker vindt, maar alleen water is net zo goed.

Niet roken

Tabaksrook prikkelt de slijmvliesen en werkt de genezing tegen. Rook dus niet, of zo weinig mogelijk als u het niet kunt laten.

Medicijnen bij verkoudheid

- Hoestdranken en slijmoplossers.
Er zijn medicijnen die de klachten zouden verminderen zoals hoestdranken en slijmoplossers. Ze genezen de kwaal niet en het is twijfelachtig of ze helpen. Een goedkoper alternatief is af en toe een dropje of een theelepeltje honing. Als u toch wat wilt kopen is voor volwassenen Mixtura resolvens FNA eerste keus of thijmsiroop.
- Neusdruppels
Deze brengen het slijmvlies tot rust, zodat het gevoel van een verstopte neus vermindert. Eerste keus is xylometazoline. De kinderdosering is ook voor volwassenen sterk genoeg. Gebruik deze neusdruppels nooit langer dan zeven dagen achter elkaar. Bij langduriger gebruik veroorzaken ze juist een verstopping.
- Pijnstillers
Als u pijn hebt, kunt u een pijnstillertje (bijvoorbeeld paracetamol) gebruiken. Anti-griep medicijnen bestaan niet, dat is reclame. Ze bevatten geen werkzaamere stoffen dan paracetamol alleen maar zijn wel een stuk duurder.