

Vicks

Gezonde luchtwegen

Almanak

Editie 2011



Tips en informatie voor het hele gezin



VICKS FIRST DEFENSE



Pakt verkoudheidsvirussen aan vanaf het begin

Bij de eerste symptomen van verkoudheid gebruik je Vicks First Defense neusspray.



Vicks First Defense is een medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

Inhoud

| | |
|---|----|
| Verkoudheid: wat is dat eigenlijk? | 4 |
| Tips en leuke informatie voor het hele gezin | |
| 5 Toptips om verkoudheid te voorkomen | 10 |
| Zo hou je snotneuzen buiten de deur! | |
| Verkouden: zo ben er snel weer bovenop | 14 |
| Help je lichaam in de strijd tegen verkoudheid | |
| Verkoudheid bij kinderen en baby's | 20 |
| Baby's en kleine kinderen: vaker verkouden dus extra zorg | |
| Hardnekkige misverstanden en fabeltjes | 24 |
| Kou vatten door tocht, nat haar en andere onzinverhalen | |
| Colofon | 26 |
| Handige websites | 27 |
| Als je praktische informatie wilt | |





Verkoudheid: wat is dat eigenlijk?

Jong, oud, groot, klein: verkouden worden we allemaal.
Sterker nog: gemiddeld zijn we 2,5 jaar van ons leven verkouden!
Voor alle snotteraars deze Vicks Gezonde Luchtwegealmanak met tips en leuke informatie voor het hele gezin.

Verkoudheid wordt in tegenstelling tot wat veel mensen denken, niet veroorzaakt door een bacterie, maar door een virus. Het hele jaar door liggen zo'n 200 verschillende verkoudheidsvirussen op de loer om ons aan te steken. In lente, zomer en vroege najaar zijn dat de zogeheten Rhinovirussen.

In de winter en vroege voorjaar zijn vooral de Coronavirussen actief.

Geen geneesmiddel

Dat grote aantal is meteen de reden waarom er nog geen geneesmiddel is tegen verkoudheid: er zijn gewoon teveel verschillende soorten virussen.

Waar komt 'snipverkouden' vandaan?

Snipverkouden is geen verbastering van snotverkouden. De uitdrukking is in de 19de eeuw ontstaan en dankt z'n naam aan een vogel: de poelsnip! Die heeft namelijk bij het voedselzoeken vaak een druppel aan zijn snavel hangen.

Daarom kun je soms twee keer achter elkaar verkouden worden en duurt het de ene keer langer dan de andere: geen virus is hetzelfde.

PART-TIMERS ZIJN VAKER VERKOUDEN (16,3%) DAN FULL-TIMERS (12,2%)

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010

Griep en verkoudheid

Een verkoudheid kan nooit een griep worden! Griep wordt veroorzaakt door het veel agressievere influenza-virus, dat niet alleen de slijmvliezen aantast, maar het hele lichaam.



Toch bouwt ons lichaam iedere keer meer weerstand op tegen de virussen die verkoudheid veroorzaken: mensen boven de 65 zijn gemiddeld nog slechts 1 keer per jaar verkouden.

Direct contact

Maar hoe verschillend al die virussen ook zijn: ze verspreiden zich allemaal op dezelfde manier: via direct contact. Door praten, niezen of hoesten verspreiden we piepkleine druppeltjes en zo ademen we het virus in. Per dag halen we zo'n 16.000 keer adem, dus ga maar na! Maar ook op andere manieren kun je een verkoudheid oplopen. Virussen kunnen wel 3 dagen buiten het lichaam blijven leven, vooral op gladde oppervlak-

ten zoals bijvoorbeeld telefoons, kopjes, deurklinken of supermarktkarretjes. En als je met je besmette handen vervolgens in je ogen wrijft of aan je neus zit, heb je zo een verkoudheid te pakken.

Loopneus, niezen, hoesten

Als het verkoudheidsvirus zich eenmaal gevestigd heeft, neemt ons lichaam direct actie om zich te ontdoen van de ongewenste gast. Dat zorgt voor de bekende klachten als een loopneus, niezen en hoesten, de indringers moeten immers zo snel mogelijk weer naar buiten. Het virus zorgt er ondertussen voor dat ons slijmvlies een beetje ontstoken raakt. Het zwelt op en maakt extra slijm met een verstopte neus als gevolg.



Oorpijn

Ook oorpijn komt wel eens voor bij een verkoudheid. Daar zitten immers ook slijmvliezen. Vooral kleine kinderen hebben daar last van.

**77,9% VAN DE NEDERLANDERS
GAAT NOOIT MET EEN VERKOUDHEID
NAAR DE DOKTER**

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010



VICKS SINEX ALOE NEUSSPRAY

Verzacht en verlicht

Vicks Sinex Aloë neusspray is een geneesmiddel bij een verstopte neus of bijholte ontsteking. Met Aloë Vera voor optimale verzachting.

Vicks Sinex Aloë is een geneesmiddel. Lees voor gebruik de bijsluiter. Het werkzaam bestanddeel is Oxymetazoline Hydrochloride. Niet te gebruiken bij: bepaalde geneesmiddelen tegen depressie, acute hartziekten of longoedeem met hartdecompensatie, verhoogde oogboldruk, verwijderde hypofyse, ontstoken of beschadigde huid of slijmvliezen van de neus, kinderen jonger dan 6 jaar.



In 4 tot 10 dagen weer beter

Een gemiddelde verkoudheid is – afhankelijk van het soort virus – in 4 tot 10 dagen weer over. Daarbij zijn de klachten het hevigst op de derde en de vierde dag. Reden: het lichaam heeft even tijd nodig om antistoffen aan te maken om de indringers te doden en te verjagen. Dat kost energie, vandaar dat je je na zo'n verkoudheid soms nog wat slap voelt.



TIP VAN OMA Kippenbouillon helpt!

Kippenbouillon is een bekend middeltje om te ondersteunen bij verkoudheidsklachten.

Oma's recept:

Trek kippenbouillon in een ruime pan. Voeg vijf gepelde uien, 2 tot 3 teentjes knoflook, een lepeltje honing, een klein stukje verse gember en een snufje cayennepeper toe. Eet smakelijk!

Snot heeft nut!

Snot heeft een belangrijke functie. Het bevochtigt de ingeademde lucht en is een filter tegen stofdeeltjes en ziektekiemen. Snot is normaal gesproken kleurloos. Maar als je verkouden bent, dan worden door je lichaam in je neusslijm stoffjes (witte bloedlichaampjes) aangemaakt die de ziekteverwekker proberen te laten verdwijnen. Dat zorgt voor de bekende groene kleur.

BIJ 32,1% VAN DE NEDERLANDERS DUURT EEN VERKOUDEID 5 DAGEN

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010



5 Toptips om verkoudheid te voorkomen

Zó verklein je heel eenvoudig de kans op besmetting!

Tip 1 Gezond lichaam = extra weerstand

Hoe beter je conditie, des te beter is je lichaam beschermd tegen virussen. Dus beweeg regelmatig, neem genoeg nachtrust en probeer stress zoveel mogelijk te vermijden. Natuurlijk is ook een gevarieerde voeding waarin de belangrijkste vitamines en mineralen vertegenwoordigd zijn belangrijk.

Tip 2 Houd afstand

Kom niet onnodig dicht in de buurt van naaste collega's of familieleden die verkouden zijn of beginnende verkoudheidsklachten hebben.

Een afstand van ongeveer 2 meter is voldoende.

Tip 3 Schone handen

Wist je dat ruim 70% van de verkoudheids- en griepvirussen wordt overgedragen via de handen? Regelmatig wassen met zeep kan de kans op verkoudheid sterk verminderen! Er zijn speciale beschermende zepen en handschuimen verkrijgbaar die optimale bescherming bieden tegen griep- en verkoudheidsvirussen.

In het Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek werd ook gevraagd welke anti-verkoudheidsmaatregelen verplicht zouden moeten worden gesteld op het werk. Dit is de top 3.

1. Bij niezen of hoesten de hand voor de mond houden (59,4%)
2. Desinfecterende gel/schuim gebruiken (27,9%)
3. Contacten met anderen zoveel mogelijk vermijden (24,4%)

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010

VICKS BLUE VICKS ADEMVRIJ

Suikervrije keelpastilles



Extra sterk en fris of extra verzachtend?
De suikervrije keelpastilles van Vicks Blue en Vicks Ademvrij zijn verzachtend voor de keel.

Vicks Blue en Vicks Ademvrij zijn gezondheidsproducten.

Tip 4 Roken: niet doen

De slijmvliezen van rokers produceren dikker slijm dat minder goed in staat is om als filter tegen virussen en bacteriën op te treden. Rokers en meerokers hebben dus aanzienlijk meer kans op een griep of verkoudheid!



Tip 5 Vochtige lucht

Virussen gedijen het beste in droge lucht. Zorg dat thuis en op kantoor de luchtvochtigheid op peil is. Bijvoorbeeld door een vochtverspreider te plaatsen of waterbakjes aan de radiator te hangen.

**57,5% VAN DE NEDERLANDERS IS HYGIËNISCHER BIJ VERKOUDEID
OMDAT ZE ANDEREN NIET WILLEN BESMETTEN**

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010

Zoenen mag!

De precieze reden is de onderzoekers nog niet geheel duidelijk, maar uit een recente zoenstudie is gebleken dat maar 8% van de mensen die zoenen met een geïnfecteerde partner, daar een verkoudheid van oplopen.

Journal of General Internal Medicine, 11:229-236.



Als je verkouden bent: Tips voor minder ongemak en sneller herstel

Verkoudheid is moeilijk te voorkomen en te genezen. Dat moet je lichaam zélf doen. Gelukkig kunnen we veel doen om de klachten te verminderen én het herstel te bevorderen.

Zodra het verkoudheidsvirus je slijmvliezen bereikt heeft, gaat je lichaam aan de slag om de indringers te verwijderen. Direct al, door een loopneus en hoesten, de dagen daarna door de aanmaak van antistoffen. Die zorgen ervoor, dat hetzelfde virus je de volgende keer niet opnieuw verkouden kan maken.

Help je lichaam

Hoe sneller je lichaam de antistoffen heeft aangemaakt, des te eerder ben je van je verkoudheid af. Hoe help je je lichaam daarmee? Allereerst door tijdens je verkoudheid extra rust te nemen. Ga een uurtje eerder naar bed met een kop kruidenthee.

Dubbele verkoudheid

Soms lijkt een verkoudheid langer te duren dan normaal. Mogelijk heb je dan twee verkoudheden achter elkaar gekregen. Je kunt namelijk van het ene virus genezen zijn en aansluitend weer een andere virusvariant binnenkrijgen.

81,4% VAN DE NEDERLANDERS KOOPT MIDDeltJES VOOR VERKoudHEID BIJ DE DROGIST, 38,1% BIJ DE SUPERMARKT EN 26,3% BIJ DE APOTHEEK (WAARVAN 13,1% OP RECEPT)

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010

Ga slapen!

Met minder dan 7 uur slaap, verdrievoudig je je kans op een (nieuwe) verkoudheid.

Tijdens je slaap kan je lichaam dan 'in alle rust' de strijd met het virus aangaan.

Veel drinken

Het is altijd - ook als niet verkouden bent - goed om voldoende te drinken. Maar als je verkouden bent, is dat éxtra belangrijk. Zorg dat je veel water, verse vruchtensappen en kruidenthee binnen-

krijgt. Heel effectief zijn ook groentebouillon en kippensoep.

Gezond eten, niet méér eten!

Je hoort wel eens zeggen: 'In de winter is een extra laagje vet op je lijf goed tegen griep en verkoudheid'. Dat is niet waar: extra calorieën zorgen ervoor dat je dikker wordt. Dat zorgt voor een extra belasting van je organen en daarmee heb je juist mínder weerstand.

Virussen en vocht

Anders dan je misschien zou denken, gedijen virussen het beste in droge lucht. En juist bij koud weer, als we de kachel nog even flink opstoken, is de lucht binnen vaak extra droog. En dat er minder vaak een raam opengaat, vinden virus-

sen ook heerlijk. Zo help je ongewild de virussen extra lang te overleven. Bovendien: van droge lucht worden je slijmvliezen ook droger, waardoor je natuurlijke afweer vermindert.

Handen wassen

Ook als je verkouden bent, blijft extra hygiëne belangrijk. Was dus regelmatig je handen en raak je neus, mond en ogen niet aan. Dat zijn namelijk de drie belangrijkste toegangswegen waarlangs je je lichaam (opnieuw) kunt besmetten.

Hoesten moet!

Ga niet meteen in de weer met middeltjes om je hoest te onderdrukken. Door het hoesten worden slijm of andere vreemde deeltjes verwijderd. Ga je zo'n hoest onderdrukken, dan kunnen het slijm en de ziektekiemen het lichaam niet verlaten. Om de keel wat te verzachten kun je op een dropje of keelpastille zuigen.



49,5% VAN DE NEDERLANDERS IS HET VAAKST VERKouden IN DE HERFST

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010

Ouderdom is een voordeel

Eén voordeel van ouder worden: je wordt steeds minder snel verkouden. Doordat oude mensen door de jaren heen steeds meer weerstand hebben opgebouwd tegen de ruim 200 virusvarianten, zijn ze gemiddeld nog maar 1x per jaar verkouden.



VICKS INHALER

Altijd snelle verlichting

Vicks Inhaler geeft verlichting van je luchtwegen.
Gebruik Vicks Inhaler zo vaak als je wilt.

Vicks Inhaler is een gezondheidsproduct.

Ophalen of snuiten?

Het is een steeds terugkerende discussie: je neus ophalen of snuiten? Volgens recente onderzoeken is ophalen toch beter.

Reden: als je snuit, gaat een deel van het slijm weliswaar de zakdoek in, maar een ander deel van het verontreinigde slijm wordt je bijholten ingeperst. Wil je toch liever snuiten, gebruik dan een papieren tissue, druk één neusgat dicht en snuit vooral niet te hard door het andere neusgat. Snuit daarna het andere gat.

TIPS VAN OMA

Ui en knoflook

Ui en knoflook worden al eeuwen gebruikt bij verkoudheid.

Leg voor het slapengaan een ui onder je bed en bereid wat vaker maaltijden met ui, knoflook of prei erin.



Olie op je hoofd

Toen Vaporub nog niet bestond, wreef men voor het slapengaan een beetje olijf- of zonnebloemolie op voorhoofd, keel, borst en rug.

Top 5 verkochte middelen bij verkoudheid

1. Keelpastilles (54,9%)
2. Paracetamol (46,0%)
3. Neusspray (43,5%)
4. Tissues (40,4%)
5. Drop (24,4%)



Baby's en kinderen hebben extra zorg nodig

Kinderen en baby's hebben nog weinig weerstand opgebouwd en zijn dan ook veel vaker verkouden, soms wel 10 keer per jaar! Extra zorg en aandacht is dan ook erg belangrijk.

Geef aandacht

Voor kleintjes is verkoudheid soms best wel eng. Hou je kind daarom zoveel mogelijk bij je. Op schoot bij papa of mama is dan de meest veilige plek. Laat je kind overdag ook niet teveel alleen liggen in de slaapkamer. Lekker op de bank in de woonkamer is beter.

Neusdruppeltjes

Als een kind een loopneus of een verstopte neus heeft, kunnen speciale babyneusdruppeltjes helpen. Let overigens bij alle verzorgingsproducten tegen een verkoudheid goed op de leeftijdsindicatie. Soms mogen die pas vanaf 2 jaar worden toegepast. Er zijn gelukkig ook diverse middeltjes speciaal voor baby's.

Kinderkamer: vochtig en koel

Veel ouders hebben de neiging de kinderkamer extra te verwarmen als hun kind verkouden is. Het is echter beter deze wat koeler te laten: zo'n 15 graden. Een vochtverspreider helpt tegen het hoesten en versnelt het herstel.



VICKS VAPORUB

Is vertrouwd



Wrijf Vicks Vaporub 's avonds voor het slapen op borst en rug of doe een eetlepel in een kom heet water. Vaporub is vertrouwd.

Vicks VapoRub is een geneesmiddel. Lees voor gebruik de bijsluiter. Niet toepassen bij huidafwijkingen en kinderen jonger dan 2 jaar.

Mag mijn kind naar buiten?

Vaak krijgen kinderen ook een beetje koorts bij een verkoudheid, in dat geval is het beter de kleine even binnen te houden. Maar verkouden kinderen zonder koorts mogen gewoon naar buiten.



TIP VAN OMA
Honing!

Een lepeltje honing in bijvoorbeeld thee verzacht de keel.

Als je baby verkouden is

Ook voor een baby die verkouden is, is het prettig om 's nachts vrij te kunnen ademen. Hou er dan wel rekening mee dat een te sterke eucalyptusgeur niet goed is voor je baby!

25% VAN DE NEDERLANDERS DENKT DAT JE VAN TE DUNNE KLEDING VERKOUDEN WORDT

Bron: Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010

6 Hardnekkige misverstanden

Is verkoudheid de voorbode van een griep? Moet je het virus eruit sporten? Op deze pagina's rekenen we definitief af met de hardnekkigste misverstanden.



Misverstand 1

Griep begint altijd met verkoudheid

Onzin! Griep en verkoudheid worden veroorzaakt door verschillende virussen en hebben dus niets met elkaar te maken.

Misverstand 2

Niet met nat haar naar buiten of op de tocht!

Prettig is anders: met een nat hoofd de winterkou in. Maar verkouden zul je er niet van worden. Ook van een hele dag in de tocht loop je hooguit een stijve nekspier op. Je kunt alleen verkouden worden van een verkoudheidsvirus.

Misverstand 3

Sport de verkoudheid eruit

Niet waar. Fanatiek blijven sporten tijdens een verkoudheid kan het herstel zelfs vertragen. Rustige oefeningen en frisse lucht daarentegen versnellen het herstel.



Misverstand 4

Met een grieprik heb je óók minder kans op verkoudheid

Helaas: een grieprik helpt alleen tegen de meest voorkomende vormen van het influenzavirus dat griep veroorzaakt. Je hebt dus net zoveel kans om verkouden te worden als ieder ander!

Misverstand 5

Verkoudheid is écht iets van najaar en winter

Onjuist. Het hele jaar door zijn verkoudheidsvirussen actief. In de winter hebben we er echter wel het meeste last van, omdat we dan vaker met andere mensen in kleine, droge ruimtes zitten en dus sneller besmet kunnen raken.

Misverstand 6

Hoesten? Altijd een hoestdrank nemen!

Een hoest die gepaard gaat met een verkoudheid hoeft niet altijd met allerlei drankjes te worden onderdrukt, vooral niet bij kleine kinderen! Hoesten is een volkomen natuurlijke afweerreactie van het ademhalingsapparaat. Een keelpastille of dropje helpt de keel te verzachten.

Colofon

De Vicks Gezonde
Luchtwegealmanak is een
uitgave van Vicks Nederland

Concept:
TBWA\Busted
Samenstelling en redactie:
Friso Leunge
Vormgeving:
Chris Pollen
Illustraties:
Paula Gerritsen

Copyright © 2010
Procter & Gamble.
All rights reserved.

Verkoudheid en griep

Zó weet je snel of je last hebt van een verkoudheid of griep: één van de belangrijkste verschillen is dat bij verkoudheid de klachten geleidelijk beginnen en bij griep razendsnel, vaak binnen 3 uur. Bij griep heb je bovendien altijd koorts en heb je doorgaans spierpijn over je hele lichaam.



Informatie en aansprakelijkheid

De informatie in deze Vicks Gezonde Luchtwegealmanak is met grote zorg samengesteld met de intentie om u algemene informatie te verschaffen over verkoudheid, Vicks Nederland en haar producten. De Informatie is te goeder trouw opgenomen en uitsluitend bedoeld voor algemene informatiedoeleinden. Aan de Informatie kunnen geen rechten worden ontleend met betrekking tot de betrouwbaarheid ervan voor specifieke doeleinden en er wordt geen verklaring of garantie gegeven met betrekking tot de juistheid of volledigheid ervan. De Informatie is uitsluitend geldig met betrekking tot Nederland.

Nuttige websites

Op internet zijn diverse sites te vinden met goede informatie over verkoudheid en verkoudheidsproducten.

Veel informatie in deze Gezonde Luchtwegealmanak is afkomstig van de handige en overzichtelijke website www.pakverkoudheidaan.nl. Je kunt daarop ook uitgebreide informatie vinden over de Vicks

producten en hun eigenschappen. Op www.pakverkoudheidaan.nl vind je ook de resultaten van het jaarlijkse Vicks Nationaal Verkoudheidsonderzoek 2010. De meest opvallende uitkomsten van dat onderzoek zijn in deze almanak verwerkt.

Eigendomsrechten

Tenzij anders aangegeven, zijn alle rechten, waaronder auteursrechten en andere intellectuele eigendomsrechten, op de Informatie, teksten en afbeeldingen eigendom van Procter & Gamble Nederland bv en relevante entiteiten binnen de P&G Groep, of zijn opgenomen met toestemming van de desbetreffende eigenaar. Handelsmerken, merknamen, productverpakkingen, producten, logo's die voorkomen in dit boekje zijn eigendom van de Procter & Gamble groep (en internationaal beschermd). Gebruik hiervan is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Procter & Gamble.

Andere interessante websites:

En uitgebreide onafhankelijke website over alles wat met onze gezondheid te maken heeft is de site van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). De meest voorkomende infectieziekten worden daar uitgebreid besproken: www.rivm.nl

Meer over ziekte en verkoudheid bij baby's en kleine kinderen: www.babyinfo.nl www.oeiikgroe.nl

