

Verkoudheidsziekten



Verkoudheidsziekten

Ziekte	Symptomen	Oorzaken
neusverkoudheid	loopneus, niezen	ontsteking
bronchitis	hoesten, slijm, kriebel in de keel	ontsteking
kinkhoest	zware hoestaanvallen	ontsteking van de luchtwegen
longontsteking	koude rillingen, koorts, scherpe pijn op de borst	ontsteking, vaak gelijktijdig met angina of griep

De verkoudheidsinfecties zijn over het algemeen de meest voorkomende infecties bij de mens.

Kleine kinderen worden het meest getroffen, volwassenen worden gemiddelde ongeveer twee tot drie keer per jaar ziek. De naam „verkoudheid“ is ontstaan, omdat men vroeger haar ontstaan toeschreef aan een plotselinge afkoeling van het lichaam.

Ziek worden en verspreiding:

Nu weet men, dat verkoudheden door virussen worden veroorzaakt, die graag door situaties zoals een oponthoud bij tocht, natte voeten of zitten op een koude ondergrond tot uitbraak komen. Virussen bevinden zich overal in de lucht. Zieken scheiden ze in fijne druppeltjes door hoesten en niezen uit. Daarom spreekt men vaak van een druppeltjesinfectie. Een infectie door deze verkoudheidsvirussen veroorzaken ontstekingen van de slijmvliezen in de neus, keel, luchtpijp en de bronchiën. Deze scheiden een verhoogde slijmerige afscheiding uit, wat resulteert in een loopneus en hoestreflexen in de luchtpijp en de bronchiën.



Behandeling en bestrijding:

Met medicijnen kun je virussen niet bestrijden, maar alleen de symptomen verlichten. Een effectieve verdediging kan alleen maar het immuunsysteem van het lichaam produceren.

Voorkomen:

De beste manier om infecties te voorkomen is het versterken van het immuunsysteem. Daarbij hoort veel lichaamsbeweging in de frisse lucht, voldoende slaap en gezonde voeding (vitamine C bevattende groenten en fruit). Bij het voorkomen hoort ook, zich in overeenstemming met het weer te kleden, dus niet te warm of te koud kleden. Wie deze regels in acht neemt, die kunnen de verkoudheidsvirussen niet meer blijvend benadelen. Wie houdt er nou van een loopneus, keelpijn, een zeurende hoest of koorts?



Vragen over verkoudheidsziekten

Als je de tekst op de voorpagina aandachtig gelezen hebt, kun je de vragen zeker goed beantwoorden:

1. Waar komt de naam „verkoudheid“ vandaan?

Vroeger weet men haar uitbraak toe aan een plotselinge afkoeling van het lichaam.

2. Hoe wordt een verkoudheid veroorzaakt en verspreid?

Verkoudheidsziekten worden veroorzaakt en verspreid door virussen.

3. Wat brengen de verwekkers teweeg in het lichaam?

Ze veroorzaken een ontsteking van de slijmvliezen.

4. Wat zijn de symptomen?

Een loopneus, niezen, hoesten, slijm afscheiding en koorts.

5. Hoe wordt een ziekte bestreden?

Het immuunsysteem van het lichaam produceert een effectieve verdediging.

6. Hoe kan men verkoudheden voorkomen.

De beste manier om infecties te voorkomen is om het immuunsysteem te versterken door beweging in de frisse lucht, voldoende slaap, gezonde voeding en zich in overeenstemming met het weer te kleden (niet te warm en niet te koud).

7. Hoe vaak wordt een volwassene gemiddeld per jaar ziek van een verkoudheid?

Volwassenen worden gemiddelde 2 - 3 keer per jaar ziek.

