



+ **HET NEDERLANDSE RODE KRUIS**
DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG
AFDELING: ECHT/SUSTEREN & MAASGOUW

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis Arts
Drs. J. Dohmen, apotheker
Datum: 23 november 2015

E.F./R.K.:15.08.09

Onderwerp: Lesavond: Zelfmedicatie.

Zelfmedicatie: Belangrijk om bewust te kiezen

Om zorgvuldig uw medicijnen te kunnen kiezen is het het beste wanneer u naar de apotheek stapt. U kunt er over allerlei medicijnen informatie krijgen. Ook kunt u te horen krijgen of u beter naar de huisarts kunt gaan of niet. Een andere mogelijkheid is om de website van de apotheek te raadplegen. Hier staat informatie over alle medicijnen. U kunt er kijken bij de meest gestelde vragen of u kunt zelfs via e-mail vragen stellen. Ook kunt u de apotheek opbellen in geval van twijfel.

Zelfmedicatie: Op welke belangrijke punten moet u letten als u medicijnen zonder recept gebruikt?



Kijk naar de verschijnselen/symptomen

Het is belangrijk te kijken van welke verschijnselen/symptomen u precies last heeft. Kijk ook wanneer de symptomen plaatsvinden en wat de reden is. Als u bijvoorbeeld niest dient u zich af te vragen of dit komt door een verkoudheid of door een allergie. Last van opboeren kan veroorzaakt worden door te snel eten. U dient dan langzamer te eten.

Gaat u naar de dokter of gaat u zelf voor dokter spelen?

Vaak zult u een afweging moeten maken of u met uw klacht naar de arts gaat of dat u het zelf oplost. Veel klachten verdwijnen vanzelf weer. Kies overigens ook niet altijd voor een gewoon medicijn maar gebruik ook homeopathische middelen die nauwelijks bijwerkingen hebben. Ook het gebruik van vitamines is goed. Bij verkoudheid kan het slikken van extra vitamines geen kwaad. Wanneer u echter vaak hoofdpijn hebt is het wel verstandig om naar de huisarts te gaan. Dit geldt ook voor plotseling zeer zware hoofdpijn.

Kijk naar de medische omstandigheden

Het is altijd belangrijk om naar de medische omstandigheden te kijken. Iemand die bijvoorbeeld zwanger is of een chronische ziekte heeft zal moeten uitkijken bij de dosering. Hetzelfde geldt voor kinderen en ouderen die een lagere dosering nodig hebben. Ook moet men kijken of men niet allergisch is voor bepaalde stoffen in de medicijnen.

Kijken naar de duur van de klachten

Elke klacht is weer verschillend. Wanneer men bijvoorbeeld twee dagen geen ontlasting heeft is dit niet zo erg. Ook een paar uur keelpijn is niet zorgelijk. Pas wanneer de situatie langer gaat duren is het raadzaam een arts te raadplegen.

Niet te lang doorgaan met zelfmedicatie

Wanneer u al een tijdje bezig bent met zelfmedicatie en wanneer het nog geen resultaat oplevert is het raadzaam een huisarts te raadplegen. Sommige medicaties dienen langer gebruikt te worden zoals de behandeling van voetschimmel. Maar iemand die veel aspirines gebruikt tegen hoofdpijn dient zich te realiseren dat hij juist daardoor hoofdpijn kan krijgen.

Gebruikt u al medicijnen?

Wanneer u al medicijnen gebruikt kan dit al een bron van klachten zijn. Ook kunnen sommige combinaties van medicijnen ongunstig uitwerken. Het is belangrijk om steeds advies in te winnen bij de apotheek.

Welk middel kiest u?

Kijk vóór de aankoop even in de bijsluiter naar de werking. Ook is het belangrijk prijzen met elkaar te vergelijken. Een goedkoop middel kan evengoed zijn als een duur middel.

Zelfmedicatie: Advies vragen bij de apotheek

Apothekers zijn experts op het gebied van medicijnen. Er lopen gespecialiseerde lui rond die ook verstand hebben van bijvoorbeeld homeopathie. Medicatie begeleiding is belangrijk om te voorkomen dat medicijnen tegen elkaar inwerken.

Verschil paracetamol en ibuprofen

Het zijn allebei pijnstillers. Paracetamol is het veiligste, maar u moet het wat vaker nemen, omdat het wat korter werkt. Als u pijn hebt, kunt u het beste om de 6 uur 2 tabletten van 500 mg nemen. Dat is gelijk ook de maximum hoeveelheid voor volwassenen. Als u meer neemt, wordt het gevaarlijk. Paracetamol helpt tegen pijn en ook tegen koorts. Dat hebt u allebei bij griep, dus daarom lijkt het ook tegen griep te helpen. U bent alleen geen dag eerder beter, want het griepvirus moet uw lijf zelf overwinnen. Ibuprofen is een zogenaamd NSAID. Dat is een afkorting van een wat moeilijke omschrijving, waarvan het belangrijkste is dat het tegen ontsteking werkt - anti inflammatoric drug. Andere voorbeelden zijn diclofenac en naproxen. Het is een prima pijnstiller, maar dan vooral als er een ontsteking bij zit. Bij een gewrichtsontsteking, bij jicht bijvoorbeeld of bij reuma of bij een slijmbeursontsteking. Of bij kiespijn of een zwelling na een kneuzing of na een operatie. Ibuprofen heeft echter een groot nadeel: het kan een maagbloeding geven. De meeste maagbloedingen komen door het gebruik van dit soort pijnstillers. Vooral bij ouderen komt dat voor, dus als u boven de 70 bent, moet u altijd een maagbeschermer erbij nemen. Maar ook als u jonger bent en al andere medicijnen inneemt die het risico op een maagbloeding hebben, zoals prednison of antidepressiva of bloedverdunners. Van ibuprofen gaat uw bloeddruk omhoog, omdat u vocht vasthoudt. Dat is weer niet goed als u hartfalen hebt en ook uw nierfunctie kan behoorlijk verslechteren. Het is eigenlijk gek dat zo'n middel zonder recept te verkrijgen is, als u al die bijwerkingen hoort, maar als u verder geen medicijnen inneemt en gezond bent, kan het niet zoveel kwaad en kunt u het rustig doen. Paracetamol werkt vaak wel even goed, dus dat zou u altijd eerst moeten proberen.

Hoe lang mag u neusspray gebruiken?

Als u verkouden bent, zwelt het slijmvlies in de neus op, of liever, de bloedvaatjes onder het slijmvlies. Je neus gaat dan dichtzitten en slijm produceren, als het ware om de virussen snel naar buiten te spoelen. Met neusdruppels knijpen die bloedvaatjes samen en daardoor is de neus weer doorgankelijk. Maar die bloedvaatjes wennen daaraan en gaan soms van de weeromstuit extra opzetten. Zo komt u in een vicieuze cirkel en dat kunt u beter voorkomen. Gebruik een neusspray dan ook nooit langer dan een week.

Verslaafd aan neusspray?

Op den duur kunt u moeilijk zonder en dat kunt u een verslaving noemen. Het slijmvlies van de neus kan daar schade van ondervinden en kapot gaan, dus dat kunt u beter vermijden. U kunt veel veiliger de neus wat spoelen met zout water: een afgestreken theelepeltje zout in een glas lauw water doen en daarmee de neus schoonspoelen. Dat geldt overigens niet voor de neusspray die tegen allergie werkt, tegen hooikoorts bijvoorbeeld. Die moet u juist altijd blijven innemen als u hooikoortsklachten wilt voorkomen en die kunnen ook geen kwaad. Stomen is een oud huismiddeltje waar mensen die verkouden zijn soms goed van opknappen. U hoeft aan die stoom helemaal geen luchtje te geven; gewoon met warm water stomen, zonder iets erin. De waterdruppeltjes die u inademt, worden opgenomen in het slijm wat daardoor iets dunner wordt. Dat is het idee. En misschien gaan de virussen ook wel eerder door in die warmte, maar dat is nooit bewezen. Wel oppassen met brandwonden met dat hete water.

Helpt hoestdrank echt?

In de jaren '70, schreven dokters liters hoestdrank voor. Mixturea resolvens, dat dropdrankje, was het lekkerste en als u een hekel had aan iemand gaf u een creosoot drankje, want dat was vreselijk vies. Maar er is nooit aangetoond dat hoestdrank werkt. Die dropdrankjes niet, de tijmsiroop niet die kinderen vaak kregen, en ook de drankjes die de drogist verkoopt doen helemaal niks. Ik schrijf ze nooit meer voor en adviseer ook om er geen geld aan te spenderen. Soms hebt u het gevoel dat iets zoetigs de keelpijn wat verlicht, dus een hapje honing of een dropje zijn prima alternatieven.

Anti-griepmiddelen als u al griep hebt?

Antigriepmiddelen bestaan dus eigenlijk niet. Alleen is er een antiviraal middel tegen influenza, dat misschien iets helpt als u er binnen een dag mee begint. In Nederland zijn we meer van uitzielen, maar in sommige landen zoals Japan wordt dat wel gebruikt. Voor als er nog eens een ernstige influenza pandemie zou uitbreken, heeft de overheid wel veel van dat spul ingeslagen, die heet Tamiflu. Maar bij griep is het dus een kwestie van uitzielen, neusdruppels nemen als uw neus dicht zit, paracetamol als u pijn hebt en naar de dokter gaan als er complicaties dreigen. En voorkomen met een grieprik als u tot de risicogroepen behoort, want die grieprik werkt dan wel niet altijd, maar heel vaak wel en kan dan ernstige complicaties van griep voorkomen.

Homeopatisch samen met gewone medicijnen?

Homeopathische middelen kunnen rustig met gewone medicijnen gebruikt worden. Bijvoorbeeld Echinaceatabletten met paracetamol. Van Echinacea is overigens nooit aangetoond dat het helpt, maar sommige mensen zweren erbij. Dat geldt niet voor kruidenmiddelen: die kunnen soms wel kwaad samen met andere medicijnen, dus dat kunt u beter aan de dokter melden als u die gebruikt.

Drs. E.W.J. Ficken, Rode-Kruis-arts.