



AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Verkoudheden bij kinderen

Vervelend, maar onvermijdelijk

Inhoud

1. Wat veroorzaakt een verkoudheid?.....	4
2. Beïnvloedende factoren.....	4
3. Symptomen.....	5
4. Bacteriële bijbesmetting.....	6
5. Behandeling.....	6
6. Preventie.....	7
7. Kinderen van rokende ouders: meer verkouden.....	7
8. Contactgegevens bij vragen.....	8
9. Persoonlijke notities.....	8

Volgende informatie krijgen over verkoudheden bij kinderen is belangrijk. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de kinderafdeling (zie contactgegevens verder in deze folder).

Kinderen zijn vaker verkouden dan volwassenen omdat ze minder antistoffen hebben tegen de virussen die verkoudheden veroorzaken. Omdat preventie moeilijk is en er tegen verkoudheden geen behandeling bestaat, zit er slechts één ding op: elke verkoudheid uitzweten tot ze voorbij is, wat gewoonlijk niet lang duurt. De verkoudheden op zich vormen trouwens niet echt een probleem, wél de verwickelingen die ermee kunnen gepaard gaan.

1. Wat veroorzaakt een verkoudheid?

Een verkoudheid, of correcter een infectie van de bovenste luchtwegen, wordt altijd veroorzaakt door een virus. Dus helemaal niet door koude of tocht. Er bestaan meer dan 200 verschillende rhinovirussen die een dergelijke infectie kunnen uitlokken.

De eerste drie maanden na de geboorte genieten baby's waarschijnlijk nog van een gedeeltelijke bescherming door de antistoffen die ze meekregen van de moeder. Elke antistof is echter gericht tegen één bepaald virus. De antistoffen van de moeder bieden bijgevolg geen garantie dat de baby nooit verkouden zal worden. Na de eerste drie maanden komt bij de baby de productie van eigen antistoffen op gang.

2. Beïnvloedende factoren

Volwassenen maken normaal per jaar slechts enkele verkoudheden door. Bij kinderen onder de drie jaar loopt dit op tot gemiddeld een achttal. Dit aantal wordt beïnvloed door verschillende factoren:

- Hoe jonger het kind, hoe vaker verkouden. Met de leeftijd neemt immers de kans toe dat het kind reeds antistoffen tegen een bepaald virus heeft.
- Kinderen die in een crèche verblijven of naar de kleuterklas gaan, krijgen meer verkoudheden.

Virussen worden onder meer verspreid langs de lucht door microscopisch kleine druppelinfecties die zich vastzetten op allerlei voorwerpen. Deze virussen worden opgeraapt met de handen en zo door hand-handcontact overgedragen. Door een hand-mondcontact of een hand-neuscontact kan dan de besmetting plaatsvinden. Het nauwere contact tussen de kinderen en het veelvuldig in de mond steken van allerlei voorwerpen speelt eveneens een rol in het ontstaan van de verkoudheden.

3. Symptomen

Het lichaam reageert met een aantal typische symptomen op een infectie met virussen die verkoudheden veroorzaken. In het begin van de ontsteking treedt er soms een niesreflex op. De slijmvliezen die door het virus zijn aangetast, zwellen op en produceren een overvloed aan slijm: de neusloop. Ophopingen van de slijmen in de keelholte wekken een hoestreflex op die de slijmen helpt te verwijderen. Van alle symptomen is de neusloop en wat later de verstopping het meest vervelende. In het begin zijn de slijmen lichtgekleurd en dun. Later worden ze dikker.

Jonge kinderen tussen drie maand en drie jaar hebben in het begin van de infectie ook wat koorts. Soms begint deze koorts een paar uur voor de eerste tekens van de verkoudheid, zoals irritatie en niezen, opduiken.

Kinderen ouder dan drie jaar hebben meestal geen koorts of hooguit een heel lichte temperatuurstijging die twee tot drie dagen duurt en normaal vanzelf verdwijnt. Nog oudere kinderen hebben geen koorts, maar klagen zoals volwassenen van een droog gevoel en irritatie in de neus en in de keel. Soms hebben ze ook last van hoofdpijn, voelen ze zich misselijk en hebben ze weinig eetlust.

Men mag de gewone verkoudheden niet verwarren met een allergische ontsteking van de bovenste luchtwegen door overgevoeligheid voor bijvoorbeeld stof of graspollen. In dit geval heeft men meer last van niezen, een geïrriteerde neus en geprikkelde ogen. Het afgescheiden slijm blijft helder.

Hoe jonger het kind, hoe meer kans op verwickelingen. De neusverstopping bemoeilijkt immers de ademhaling. Tijdens de voeding is de zuigeling bovendien sneller vermoeid en drinkt daardoor slechter. Jonge kinderen slikken veel van deze slijmen in, wat tot braken en diarree kan leiden. Deze problemen gaan echter snel voorbij.

4. Bacteriële bijbesmetting

De meest voorkomende verwickeling, zowel bij volwassenen als bij zuigelingen, is een bacteriële bijbesmetting van de luchtwegen of van de bijholten van de neus (sinussen). De beschadigde weefsels en het stilstaand slijm zijn goede voedingsbodems voor allerlei bacteriën. De bacteriële bijbesmetting kan onder meer aanleiding geven tot een ontsteking van de bijholten van de neus (sinusitis), een ontsteking van het middenoor (otitis), een keelontsteking, een ontsteking van de luchtpijpen (bronchitis) of een longontsteking (pneumonie). Vooral bij jonge kinderen komt na een verkoudheid geregeld een middenoorontsteking voor.

5. Behandeling

Er bestaat geen specifieke behandeling voor verkoudheid. Een virale infectie geneest alleen doordat het lichaam afweerlichaampjes produceert die het virus onschadelijk maken. Het duurt een tijdje, gewoonlijk drie tot vier dagen, vooraleer het lichaam voldoende van deze afweerlichaampjes heeft aangemaakt. De meeste gewone neusverkoudheden genezen dan ook spontaan.

Geen enkel geneesmiddel en ook geen enkel antibioticum beïnvloedt het verloop van een neusverkoudheid of leidt tot genezing. Geneesmiddelen zijn alleen aangewezen als er bijkomende verwickelingen zijn. Bij koorts kan men eventueel een koortswerend middel geven. Bij hoge koorts of bijkomende ziekteverschijnselen die langer dan twee tot drie dagen duren, moet men een arts raadplegen.

Bij zuigelingen is het belangrijk dat men vóór de voeding de neus reinigt met een fysiologische zoutoplossing zodat ze tijdens de voeding vlot kunnen ademen.

Het gebruik van neusdruppels met vaatvernauwende stoffen is verboden voor zuigelingen omdat ze de hartwerking kunnen verstoren. Bij grotere kinderen kunnen ontzwellende neusdruppels worden gebruikt, maar niet langer dan drie tot vier dagen. Neusdruppels met vaatvernauwende stoffen kunnen bij langdurig gebruik leiden tot afwijkingen en atrofie van het slijmvlies.

6. Preventie

Er bestaan geen effectieve maatregelen om gewone verkoudheden te voorkomen.

- Vitamine C biedt géén bescherming en versnelt de genezing niet. Bovendien is onze voeding reeds zeer rijk aan vitamine C en is het innemen van extra hoeveelheden waarschijnlijk nutteloos.
- Vermits de verkoudheden overal voorkomen, is het onmogelijk om de kinderen tegen besmetting af te schermen. Alleen bij zuigelingen moet men het contact met verkouden mensen zoveel mogelijk vermijden.
- De handen dikwijls wassen, is waarschijnlijk de enige zinvolle preventieve maatregel. De virussen worden voornamelijk doorgegeven door hand-handcontacten. Bij een verkoudheid komen de handen doorgaans geregeld in contact met besmette slijmen. Vervolgens kan men andere mensen of allerhande voorwerpen besmetten. Rhinovirussen kunnen urenlang overleven op handen, maar ook op allerhande materialen en voorwerpen, zoals bijvoorbeeld hout, glas, plastic, formica, deurknoppen, meubels, telefoons ...
- Vermits hand-handcontact één van de belangrijkste verspreidingsvormen is, kan de kans op besmetting worden verminderd door de handen dikwijls te wassen. Helemaal uit te sluiten is de besmetting daardoor echter ook niet.

7. Kinderen van rokende ouders: meer verkouden

Kinderen van rokende ouders zijn meer verkouden en hebben meer last van verwickelingen zoals middenoorontstekingen, sinusitis en bronchitis. De invloed van roken op het ontstaan van verkoudheden en van bijkomende verwickelingen wordt door vele mensen onderschat.

De luchtwegen zijn bedekt met slijmvliescellen die voorzien zijn van trilharen. Bovenop de trilharen ligt een slijmtapijt dat in de slijmklieren wordt geproduceerd en waarin virussen, bacteriën en stofdeeltjes worden opgevangen.

Per dag transporteren de trilharen het ganse slijmtapijt een paar keer naar de mondholte en zorgen zo voor de mechanische reiniging van de luchtwegen. Roken beschadigt het slijmvlies en verstoort de trilhaarwerking, wat een vermindering of een volledig stilvallen van het slijmtransport tot gevolg heeft. Het natuurlijk verdedigingsmechanisme is dan niet meer actief.

Aan ouders van een kind dat geregeld verkoudheden heeft, moet bijgevolg worden afgeraden te roken in de kamer waar een kind verblijft.

8. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 90
- Pediatrie_azstjozef@emmaus.be
- werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be. Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

9. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

